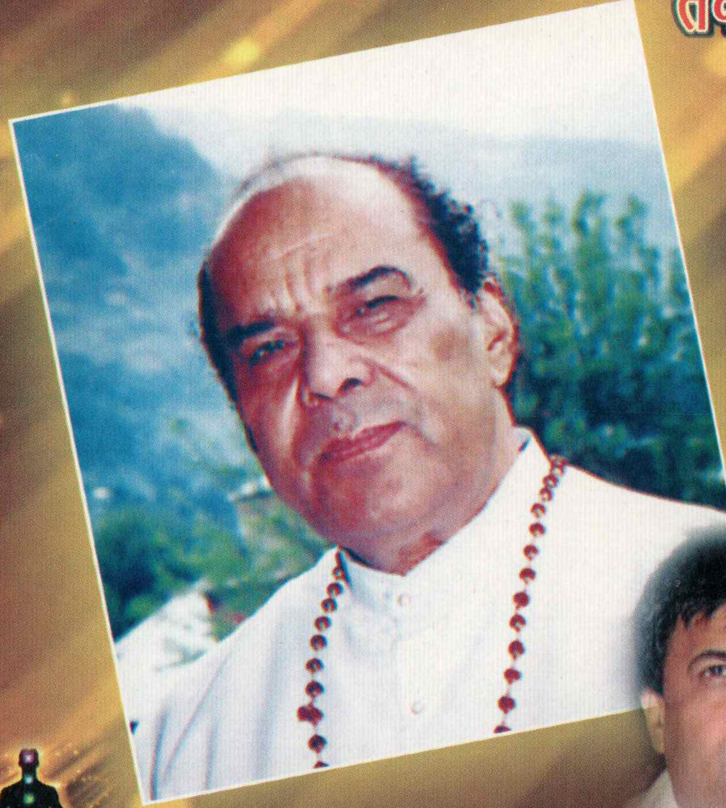
कुण्डलिनी यात्रा

# मूलाधार से सहस्त्रार तक







डॉ. नारायण दत्त श्रीमाली



पूज्य गुरुदेव अरविन्द श्रीमाली जी

मानव और प्रकृति का पारस्परिक घनिष्ठ एवं अन्योन्याश्रय सम्बंध है, मानव की श्रेष्ठता एवं सफलता मूलाधार से सहस्त्रार तक पहुँचना है, और ऐसा होने पर ही वह पूर्णता का अनुभव कर सकता है, इस कार्य में प्रकृति मानव के इस उत्थान में पग–पग पर सहयोग देकर उसे पूर्णता तक पहुँचाती है।

अपने ढंग का यह अकेला ही ग्रंथ है, जिसमें पहली बार मानव का प्रकृति से पूर्णतः सम्बंध–समन्वय कर पूर्णता तक पहुँचाने का मार्ग प्रशस्त किया है।

डॉ॰ श्रीमाली की लेखनी से एक अनूठा सारगर्भित ग्रंथ... अद्वितीय और अपने–आप में सम्पूर्ण ग्रन्थ। पठनीय, संग्रहणीय और जीवन के रेशे–रेशे में उतारने योग्य ग्रन्थ।

कुण्डलिनी यात्रा

# मूलाधार से सहस्रार तक

आशीर्वाद

डॉ० नारायण दत्त श्रीमाली

एस-सीरिज

संकलन एवं सम्पादन
**अरविन्द श्रीमाली**

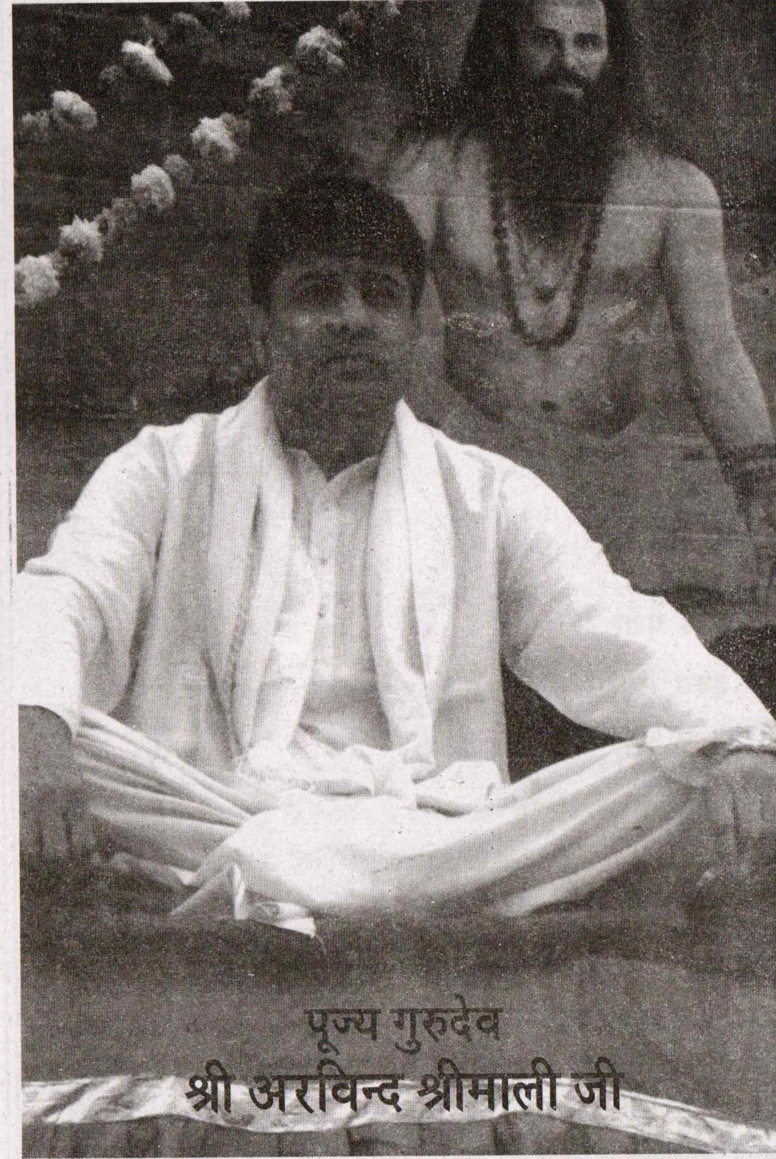
प्रकाशक
नारायण-मंत्र-साधना विज्ञान
डॉ0 श्रीमाली मार्ग, हाई कोर्ट कॉलानी,
जोधपुर-342001 (राज0)
फोन : 0291-2432209, 2433623
फैक्स : 0291-2432010

संस्करण : दीपावली 2014
प्रति : 2000
मूल्य : 150/-
मुद्रक : अभिनव प्रिन्ट्स,
बी-28/16, लारेन्स रोड,
इन्डस्ट्रियल एरिया, रिंग रोड़
दिल्ली-110035

---



---



# अनुक्रम



## प्राक्कथन . . .

कुण्डलिनी यात्रा पूर्णरूप से एक महान व्यक्तित्व बनने की यात्रा है, एक छोटे-से व्यक्तित्व से महामानव बनने की प्रक्रिया है, मनुष्य से देवत्व की ओर पहुंचने की क्रिया है। मगर यह यात्रा धन से,मान से, पद से या प्रतिष्ठा से सम्भव नहीं हो सकती, इसके लिए बहुत ज्यादा जरूरी है, कि जो अपने आन्तरिक चक्र हैं— उन्हें पूर्णरूप से जाग्रत करें।

प्रत्येक मानव में आन्तरिक चक्र स्थाई रूप से होते ही हैं, यह अलग बात है, कि आज तक हमें इस बात का पूर्णरूप से ज्ञान नहीं है और अभी तक विज्ञान भी इन चक्रों के रहस्य को नहीं समझ पाया है। चक्र का तात्पर्य कुछ ऐसे नाड़ी-गुच्छे हैं, जो अपनी सुप्त अवस्था में हैं; जब वे जाग्रत होते हैं, चैतन्य होते हैं, तो उनमें एक विशेष क्रिया प्रारम्भ हो जाती है, जिसके माध्यम से मनुष्य एक ऊंची छलांग लगाकर पूर्णता तक पहुंच जाता है. . .और जीवन में पूर्णता तक पहुंचने की क्रिया ही श्रेष्ठता कही गई है।

पिछले हजारों वर्षों से योगी, संन्यासी और उच्चकोटि के अध्येता इस बात को स्वीकार करने लगे हैं, कि जितना हमने मानव-शरीर को पहिचाना है, उससे हजार गुना मानव-शरीर का आन्तरिक भाग अछूता है; जिसे हम अभी तक पहिचान ही नहीं पाए. . .और इस आन्तरिक भाग को उन्होंने 'कुण्डलिनी' कहा है।

कुण्डलिनी का तात्पर्य है— जीवन को उर्ध्वगति देना, जीवन को ऊंचाई पर उठाना, जीवन को पूर्णता देना और जीवन को श्रेष्ठता देना।

— क्या यह सम्भव है, कि मानव इन चक्रों को जाग्रत करके पूर्णता तक पहुंच सके?

जहां मैं पूर्णता की बात कर रहा हूं, वहां मैं भौतिक और आध्यात्मिक दोनों दृष्टियों से बात कर रहा हूं। जब व्यक्ति आध्यात्मिक दृष्टि से पूर्णता की ओर पहुंचता है, तब सम्पूर्ण काल उसके नियंत्रण में हो जाता है। काल के एक छोर से लगाकर दूसरे छोर तक देख लेता है। उसको यह ज्ञान हो जाता है, कि आने वाला समय मेरे लिए कितना अनुकूल व प्रतिकूल है। उसको यह ज्ञात हो जाता है, कि जीवन में कौन-सी बाधाएं आने वाली हैं और उनको किस प्रकार से दूर किया जा सकता है। उसके चर्म चक्षु अपने-आप में ऐसे ज्ञान चक्षु और फिर दिव्य चक्षु बन जाते हैं, जिसके माध्यम से वह किसी के भी जीवन का कोई भी खण्ड— चाहे वह भूतकालीन खण्ड हो, चाहे वह भविष्यकालीन खण्ड हो, चाहे वह वर्तमान काल का खण्ड हो, देखने की क्षमता प्राप्त कर लेता है. . .और यही जीवन की अपने-आप में एक रहस्यमय गुत्थी है, जिसको 'कुण्डलिनी' कहा गया है।

जिसने कुण्डलिनी को समझा ही नहीं, उसने जीवन को भी नहीं समझा। वह तो केवल एक पशु के समान है— जो खाता है, पीता है, बच्चे पैदा करता है और मृत्यु को प्राप्त हो जाता है। इस दृष्टि से मनुष्य और पशु में कोई अन्तर नहीं रह जाता। मनुष्य और पशु में अन्तर ठीक उसी क्षण प्रारम्भ होता है, जब व्यक्ति बाह्य शरीर से हटकर आन्तरिक चक्रों को समझने की प्रक्रिया प्रारम्भ करता है।

★ कुण्डलिनी का सबसे पहला चक्र "मूलाधार चक्र" कहा गया है— जिसके ऊपर सम्पूर्ण मानव जीवन सिमटा हुआ है, आधारित है। यह नाभि से नीचे जननेन्द्रिय से भी नीचे एक नाड़ी-गुच्छ है, जिसके जाग्रत होने से मनुष्य अपने-आप में एक नई चेतना प्राप्त कर लेता है, एक नया ज्ञान प्राप्त कर लेता है, एक नई ऊर्जा प्राप्त कर लेता है. . . और उस ऊर्जा के माध्यम से वह निरन्तर अग्रसर होने की क्रिया प्राप्त कर लेता है. . . जब व्यक्ति उन्नति की ओर अग्रसर होने लग जाता है, उन्नति प्राप्त करने लग जाता है, तब उसकी कुण्डलिनी यात्रा का प्रथम चरण पूर्ण होता है। इसलिए मूलाधार को जाग्रत करना जीवन का श्रेष्ठतम, और अनिवार्य कार्य है।

★ दूसरा चक्र जो लिंग मूल में है, (वह चाहे पुरुष हो या स्त्री हो, चाहे उसको लिंग मूल कहें या योनि मूल कहें) वह अपने-आप में छः दलों से युक्त कमलवत् नाड़ी-गुच्छ है, जिसको "स्वाधिष्ठान चक्र" कहा गया है। यह चक्र काम-शक्ति तथा भौतिकता का केन्द्र होता है, जब कुण्डलिनी शक्ति का प्रहार इस चक्र पर होता है, तो कामाग्नि प्रज्वलित हो उठती है; अतः व्यक्ति के लिए आवश्यक है, कि वह प्राणायाम के द्वारा अपनी कामेच्छाओं को नियन्त्रित करे अन्यथा यह यात्रा आगे बढ़ने की अपेक्षा वापिस लौट जायेगी।

जब व्यक्ति अत्यधिक सतर्कता के साथ स्वयं को नियन्त्रित कर लेता है, तो इस चक्र के जाग्रत होने पर एक अद्वितीय ओज, एक चुम्बकीय व्यक्तित्व उसे प्राप्त होता है। नपुंसकता समाप्त हो जाती है, पूर्ण पुरुषत्व की प्राप्ति होती है, और वह अपनी इच्छानुसार संतान को जन्म दे सकता है। इस चक्र के द्वारा व्यक्ति को पूर्णरूप से भौतिक जीवन में सफलता प्राप्त होती है, और वह एक आनन्दप्रद गृहस्थ जीवन का उपभोग करने में सक्षम हो जाता है।

★ तीसरा चक्र जिसको योगियों ने "मणिपुर चक्र" कहा है, यह नाभि के मूल में स्थित है, नाभि जीवन का वह भाग है, जो सम्पूर्ण शरीर का आधार स्तम्भ है। गर्भ में शिशु नाभि के माध्यम से ही मां से, मातृत्व से जुड़ा होता है. . . मातृत्व से जुड़ने का मतलब है— "सम्पूर्ण सृष्टि की प्रक्रिया से अपने-आप को जोड़ना।"

पुराणों में वर्णन है कि विष्णु की नाभि से एक कमलदल विकसित हुआ, उसके ऊपर ब्रह्मा स्थापित हुए और ब्रह्मा ने सम्पूर्ण सृष्टि की रचना की।

इस चक्र के जागरण से व्यक्ति समस्त पाप व दोषों से मुक्त हो जाता है, उस पर क्रोध, ईर्ष्या, छल, झूठ तथा व्यभिचार का प्रभाव व्याप्त नहीं होता; हृदय में कोमल भावनाओं का विकास होने से व्यक्ति षोडश गुणों को प्राप्त कर लेता है। साधक को प्राकृतिक शक्तियों पर नियन्त्रण प्राप्त हो जाता है। 'ध्यान' मणिपुर चक्र की उच्चतम देन है। इस चक्र के जाग्रत होने पर गुरुत्व के गुणों का विकास होता है। व्यक्ति 'स्व' से आगे बढ़कर समस्त मानव के हित-चिन्तन हेतु विचार करता है और एक सफल मार्गदर्शक सिद्ध होता है।

इसलिए जीवन का सारभौमिक तथ्य, सारभौमिक प्रक्रिया, जीवन की आवश्यकता और अनिवार्यता मणिपुर चक्र को जाग्रत करना है।

★ "अनाहत चक्र" नाभि से ऊपर हृदय प्रदेश पर स्थित है (जहां वक्षस्थल और पेट का संधिस्थल है वह हृदय प्रदेश है), इस हृदय प्रदेश में एक सुन्दरतम द्वादशदलीय लाल रंग का अनाहत चक्र है, और इस अनाहत चक्र को जाग्रत करने पर व्यक्ति की आत्मा का सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड से सम्बन्ध स्थापित होता है, तब उसमें देव संस्कृति का उदय होता है, मनुष्यत्व का भावोदय होता है, तब उसको यह भाव नहीं रहता, कि मैं भारतीय हूं या चीनी हूं अथवा अमेरिकन हूं या इंगलैंड का रहने वाला हूं। वह 'वसुधैव कुटुम्बकम्' का मूल अर्थ समझ जाता है।

साधक की आत्मा ब्रह्माण्ड से जुड़ जाती है, फिर उसके लिए प्रकृति और ब्रह्माण्ड के रहस्य गोपनीय नहीं रहते और वह एक स्थान पर ही बैठा हुआ समस्त विश्व के क्रिया-कलापों से अवगत हो सकता है।

विचार संक्रमण की क्रिया का ज्ञान प्राप्त हो जाने से साधक किसी भी व्यक्ति के मस्तिष्क में उठने वाले विचारों को जान लेता है और अपने विचारों का प्रक्षेपण सामने वाले के मस्तिष्क में कर अपनी इच्छानुसार कार्य सम्पन्न करा सकता है। परकाया प्रवेश, देह परिवर्तन और ब्रह्माण्ड के किसी भी ग्रह पर जाने की क्षमता भी प्राप्त कर सकता है।

★ पांचवां चक्र कंठ प्रदेश में स्थित है, जिसे हमने और योगियों ने, शास्त्रों ने और विचारकों ने "विशुद्ध चक्र" कहा है। विशुद्ध चक्र का तात्पर्य है– व्यक्ति के कंठ में सरस्वती का स्थापन और पूर्णरूप से वेद का ज्ञान स्वतः प्राप्त हो जाना। इसके अतिरिक्त व्यक्ति अनेक अलौकिक शक्तियों पर स्वामित्व प्राप्त कर लेता है। उसे श्राप और वरदान देने की क्षमता प्राप्त हो जाती है।

सम्पूर्ण शास्त्र-ज्ञान प्राप्त हो जाने के कारण वह विश्व की किसी भी भाषा को समझ सकता है और धारा-प्रवाह रूप से बोल सकता है। लेखन-प्रतिभा जाग्रत हो जाने से अद्वितीय ग्रन्थों की रचना करता है। गायन, वादन और नृत्य इन तीनों कलाओं में पूर्णरूप से पारंगत हो जाता है।

सृष्टि-ज्ञान प्राप्त हो जाने से शून्य से कोई भी पदार्थ प्राप्त कर सकता है। साक्षात् ब्रह्म का दर्शन हो जाता है। आत्मा, मन व शरीर पर पूर्ण नियन्त्रण स्थापित कर लेता है। सम्मोहन के सूक्ष्म तथ्यों का ज्ञान प्राप्त हो जाता है और किसी को भी स्वतः आकर्षित कर लेता है।

शास्त्रों में कहा है, कि जिसने विशुद्ध चक्र को जाग्रत कर लिया वह अपने-आप में परमहंस अवस्था में पहुंच गया। परमहंस अवस्था में पहुंचने का मतलब है– "जीवन और जीवन से भी परे हट कर उन रहस्यों को भी प्राप्त कर लेना– जो अगम हैं, अगोचर हैं, जहां विज्ञान की पहुंच नहीं है"... जहां विज्ञान की पहुंच नहीं है या जहां विज्ञान समाप्त हो जाता है, वहीं से ज्ञान प्रारम्भ हो जाता है। ज्ञान की पराकाष्ठा तक पहुंचने की क्रिया को हमने विशुद्ध चक्र का जागरण कहा है।

★ अगला चक्र हमारा "आज्ञा चक्र" है, जो भ्रू मध्य में जहां पर स्त्रियां बिन्दी लगाती हैं, वहां स्थित होता है। आज्ञा चक्र ही सम्पूर्ण सृष्टि को, सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को देखने की प्रक्रिया प्रदान करता है। जहां विशुद्ध चक्र केवल अन्य लोकों को देखने की प्रक्रिया देता है, वहां आज्ञा चक्र सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को समेटने की क्रिया देता है।

जब अर्जुन युद्ध-भूमि में मोहग्रस्त हो जाता है, और कहता है– "ये मेरे पिता हैं, ये मेरे दादा हैं, ये मेरे चाचा हैं, मैं इनके सामने गाण्डीव धनुष नहीं उठा सकता, मैं इन्हें तीर नहीं मार सकता।"

तब कृष्ण कहते हैं– "तुम और ये सभी देह तत्त्व में हैं, और जब तक देह तत्त्व में हैं, तब तक ये तुम्हारे सम्बन्धी हैं। हे अर्जुन! तू देह तत्त्व से ऊपर उठ... और जब तू ऊपर उठेगा, तब तुझे लगेगा कि ये सब मरे हुए हैं, क्योंकि तब तू प्राण तत्त्व में खड़ा हो जायेगा और ये सब देह तत्त्व में खड़े हो जायेंगे।"

फिर भी अर्जुन उस व्यामोह से दूर नहीं हो पाता, तो भगवान श्रीकृष्ण उस के आज्ञा चक्र को पूर्णरूप से जाग्रत कर अन्दर स्थित ब्रह्माण्ड को पूर्णरूप से स्पष्ट करके दिखा देते हैं और यह बता देते हैं, कि तू जहां खड़ा है, जहां मैं खड़ा हूं– इस विश्व को हम अपनी आंखों से अपने अन्दर समेट कर देख सकते हैं... और अन्दर समेट कर जो देखने की क्रिया है, वह

केवल आज्ञा चक्र को जाग्रत करने से ही सम्भव है।

★ संसार के किस कोने में क्या कार्य हो रहा है, क्या हम उसमें गतिरोध कर सकते है?

★ क्या हम समय को परिवर्तित कर सकते हैं. . . समय को अपने अनुकूल बना सकते हैं?

★ किसी व्यक्ति के रोग को दूर कर सकते हैं?

★ किसी के दुर्भाग्य को हम सौभाग्य में बदल सकते हैं?

★ जो अपने-आप में ऋणग्रस्त हैं, क्या उनको हम धनाड्य बना सकते हैं?

★ जो भौतिकता से हीन हैं, क्या उनको हम भौतिक रूप से पूर्णता दे सकते हैं?

★ जो अपने-आप में आध्यात्मिकता चाहते हैं, क्या उन्हें हम आध्यात्मिक परिपूर्णता दे सकते हैं?

★ जो इष्ट के दर्शन करना चाहते हैं, क्या उन्हें हम इष्ट के दर्शन करने में सक्षम कर सकते हैं?

हम कर सकते हैं; पर तब, जब हमारा आज्ञा चक्र जाग्रत हो जाय। इसलिए इन सारे चक्रों में आज्ञा चक्र को अत्यन्त महत्त्वपूर्ण माना गया है।

★ आज्ञा चक्र के ऊपर जहां पर मस्तिष्क का आगे का भाग और पीछे का भाग मिलता है, जहां पर पुरुष की चोटी के बाल होते हैं, जिसको ब्राह्मण शिखा कहते हैं, उस संधिस्थल पर सहस्रार चक्र है। जो अपने-आप में अत्यन्त उत्तमकोटि का चक्र माना गया है, पूर्ण चक्र माना गया है। इस सहस्रार चक्र को जाग्रत करना कठिन व दुर्बोध है, बिना गुरु की सहायता के इस सहस्रार को जाग्रत नहीं किया जा सकता।

सहस्रार से निरन्तर अमृत झरता रहता है, अमृत का मतलब है-- जो मृत्यु को प्राप्त नहीं हो सके; अमृत का मतलब है— मृत्योर्माऽमृतं गमय, हम मृत्यु से अमृत्यु की तरफ उन्मुख हो जायें, हम न्यूनताओं से पूर्णताओं की ओर बढ़ जायें, हम अभावों से श्रेष्ठता की ओर अग्रसर हो जायें, हम अपने जीवन को सही ढंग से पहिचान सकें, हम देवत्व प्राप्त कर सकें, हम अपने-आप में महामानव बन सकें, हम अपने-आप में षोडश कला प्रधान बन सकें, विश्व में जहां युद्ध हो रहा है, उन देशों के युद्ध को रोक सकें और विश्व को अत्यन्त ही सुन्दर, पवित्र और शांतिमय बना सकें।

— हम बना सकते हैं, जब हमारा सहस्रार चक्र जाग्रत हो।

जिसका सहस्रार जाग्रत होता है, उसको योगी कहा गया है, उसको परमहंस कहा गया है, उसको श्रेष्ठ पुरुष कहा गया है, उसको अद्वितीय पुरुष कहा गया है, उसको ब्रह्म कहा गया है. . . और जो ब्रह्म बन जाता है, वह अपने-आप में पूर्ण क्षमतावान व्यक्तित्व बन जाता है।

जिसको ईसावास्योपनिषद् और अन्य उपनिषदों में कहा गया है, कि उसके आगे की कोई स्थिति नहीं है, उससे आगे की कोई क्रिया नहीं है, वह अपने-आप में पूर्ण है। इसीलिए सहस्रार चक्र को जाग्रत करना जीवन का एक आधारभूत सत्य है, और अत्यन्त विरले व्यक्ति ही इस सहस्रार चक्र को जाग्रत करने में समर्थ हो पाते हैं।

ऊपर मैंने जिन चक्रों का वर्णन किया है, उनसे प्राप्त उपलब्धियों को मैंने इस पुस्तक में स्पष्ट किया है। मैंने बताया है— कौन-सा चक्र है? किस मंत्र की ध्वनि से जाग्रत हो सकता है? इसके जाग्रत होने पर व्यक्ति को क्या-क्या लाभ प्राप्त होने लग जाते हैं?

प्रत्येक मानव के लिए कुण्डलिनी को जाग्रत करना आवश्यक है— चाहे वह बौद्ध हो, चाहे वह चीनी हो, चाहे वह भारतीय हो, चाहे वह कोई भी हो। प्रश्न नागरिकता का नहीं है, और जाति का तो यह प्रश्न है ही नहीं, प्रश्न तो यह है कि हम अपने-आप में सम्पूर्णता प्राप्त कर सकें. . . और सम्पूर्णता प्राप्त करना ही जीवन की श्रेष्ठता है।

— ऐसी पुस्तक तो और भी कई योगियों ने लिखी है, तो फिर इस पुस्तक को लिखने का उद्देश्य क्या है?

*— इस पुस्तक को लिखने का उद्देश्य यह है, कि योगियों ने केवल इन चक्रों की ही जानकारी दी है, मगर ये चक्र तब तक पूर्णता प्राप्त नहीं कर सकते हैं, जब तक इनका प्रकृति से पूर्ण तादात्म्य स्थापित नहीं होता, क्योंकि अकेला ब्रह्म या अकेली माया अपने-आप में पूर्णता नहीं दे सकती।*

शंकराचार्य ने अद्वैत सिद्धान्त की रचना की, अद्वैत का तात्पर्य है— "माया और ब्रह्म का एकाकार हो जाना।" जब माया और ब्रह्म एकाकार हो जाते हैं, तब

व्यक्ति का दुःख समाप्त हो जाता है, तब उसके जीवन से विषाद समाप्त हो जाते हैं, तब उसके जीवन की न्यूनताएं समाप्त हो जाती हैं।

ब्रह्म का ज्ञान प्रदान करने वाले अनेकों ग्रन्थों की रचना की गई है, किन्तु किसी ग्रन्थ में यह नहीं समझाया गया है, कि– प्रकृति क्या है? प्रकृति का तात्पर्य क्या है?– प्रकृति से सामंजस्य कैसे स्थापित किया जा सकता है?

मनुष्य, प्रकृति के मध्य में ही सदैव से जीवन-यापन करता आया है, किन्तु जनसंख्या में वृद्धि होने के कारण, आवास एवं भोजन की मात्रा में कमी होने से जंगलों को काट कर अपने रहने के लिये घर बनाने शुरू कर दिये तथा पहाड़ों को तोड़ कर मार्ग एवं खेत बनाने लगे; इस वजह से मनुष्य धीरे-धीरे प्रकृति से हटता चला गया।

मानव और प्रकृति के मध्य उत्पन्न हुई इस दूरी के कारण मनुष्य विभिन्न प्रकार की बीमारियों से ग्रस्त होने लगा। वही मनुष्य जो अपने आंतरिक स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य के प्रति सदैव सजग रहता था, उसे विवशता में अपना ध्यान बाह्य शरीर के प्रति एकाग्र करना पड़ा, क्योंकि प्रकृति से विमुख होने के कारण मनुष्य प्रायः रोग ग्रस्त रहने लगा।

इस प्रकार आध्यात्मिक अवनति का एक प्रमुख कारण विभिन्न प्रकार की शारीरिक व्याधियां भी हैं, जिनका निदान होना अत्यधिक आवश्यक है। इन विभिन्न प्रकार के रोगों को समाप्त करने के लिए विभिन्न विधियों का प्रचलन अनेकों ऋषियों, महर्षियों एवं वैज्ञानिकों द्वारा किया गया, किन्तु सबसे अधिक जो कारगर विधि सिद्ध हुई, वह "आयुर्वेद" है।

आयुर्वेद के महर्षियों ने मनुष्य के बाह्य शरीर को रोगमुक्त करने के लिए जहां विविध प्रकार की जड़ी-बूटियों के महत्त्व को प्रतिपादित किया, वहीं मनुष्य के शरीर में निहित आन्तरिक शक्तियों को भी अति सूक्ष्मता के साथ समझा और इनके द्वारा भी पूर्ण रोगमुक्त बने रहने के लिए विविध औषधियों, मंत्रों को भी अन्वेषित किया।

आयुर्वेदाचार्यों ने इस बात को अच्छी तरह से देखा, समझा और परखा, कि 'कुण्डलिनी यात्रा' जो मूलाधार से प्रारम्भ होकर सहस्रार पर जाकर पूर्णता प्राप्त करती है, अपनी इस यात्रा के अन्तर्गत ही व्यक्ति को विभिन्न रोगों से मुक्ति प्रदान कर देती है।

इस पुस्तक में अनेकों असाध्य रोग जैसे– कैंसर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि का निदान जड़ी-बूटियों के माध्यम से बताया गया है, वहीं इसके साथ ही साथ योग, तंत्र, मंत्र एवं कुण्डलिनी जागरण की प्रक्रिया के द्वारा भी निदान सुझाया गया है।

यह पहला ग्रंथ है, जिसमें इन चक्रों का प्रकृति से तादात्मय स्थापित किया गया है और बताया गया है–

– हमारे लिए प्रकृति क्यों आवश्यक है?

– प्रकृति और ब्रह्म को किस प्रकार एकाकार किया जा सकता है?

– क्योंकि जब तक प्रकृति का ब्रह्म से एकाकार नहीं हो जाता, तब तक जीवन में पूर्णता और सफलता प्राप्त हो ही नहीं सकती।

इसलिए मैंने पूरी पुस्तक में प्रकृति और ब्रह्म का आपस में तादात्म्य स्थापित करके समझाने की कोशिश की है। इस दृष्टि से यह पुस्तक अपने-आप में अद्वितीय है और प्रत्येक विद्वान, प्रत्येक योगी, प्रत्येक मनुष्य, प्रत्येक उच्चकोटि के व्यक्तित्व के लिए महत्त्वपूर्ण ही नहीं अनिवार्य भी है।

मैं इस ग्रंथ को पाठकों के हाथों में इस आशय से सौंप रहा हूं, कि वे इस ग्रंथ को पढ़कर मनन कर सकें और उन अज्ञात रहस्यों को समझ सकें, जिनके माध्यम से व्यक्ति छलांग लगाकर महामानव बनने की क्षमता प्राप्त कर सकता है. . . वह अपने-आप में उस ब्रह्माण्ड का एक पार्श्व ही नहीं बनता अपितु ब्रह्माण्ड से अपने-आप को सम्पृक्त कर उसे समग्रता से देख सकता है, उसमें गतिरोध और व्याघात उत्पन्न कर सकता है; विश्व-शांति में जो न्यूनता है, उस न्यूनता को दूर कर शांति का सन्देश दे सकता है और सम्पूर्ण विश्व को एक ही सूत्र में बांध सकता है, वह सही अर्थों में प्रज्ञावान और चरित्रयुक्त बन सकता है।

इसीलिए यह पुस्तक सभी दृष्टियों से अन्य सभी ग्रंथों से अलग हटकर है, बेजोड़ है, परिपूर्ण है, सफल है और अद्वितीय है; अतः प्रत्येक के लिए यह पुस्तक श्रेष्ठतम और उपयोगी है। यह पुस्तक आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है, कि यदि आप इस यात्रा के द्वारा, प्रकृति और ब्रह्म को अपने-आप में संयोजित करते हुए पूर्णता तक पहुंच सकें और सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को अपनी आंखों से देखते हुए इस सृष्टि को ज्यादा सुन्दर, मधुर व आनन्दयुक्त बना सकें, तो मेरा प्रयास सार्थक होगा।

इसी आशा के साथ इस पुस्तक को मैं आपके हाथों में सौंप रहा हूं।



**यौगिक प्रक्रिया**

- संसार में प्रत्येक मनुष्य के शरीर की क्षमता अलग-अलग होती है, अतः अपनी क्षमतानुसार ही योगासनों का प्रयोग करना चाहिए। सामान्यतः नेति (सूत्र या जल), प्राणायाम, भस्त्रिका, पद्मासन और सूर्य नमस्कार, चन्द्र नमस्कार एवं अनंग रति नमस्कार प्रत्येक मनुष्य के लिए लाभदायक सिद्ध होता है।

**तांत्रिक्त प्रक्रिया**

- औषधियों से सम्बन्धित ज्ञान प्राप्ति के लिए तंत्र का प्रयोग भी होता है। **"दिव्यत्व यंत्र"** पर पचहत्तर दिन तक नित्य प्रातः पांच बजे से सात बजे के मध्य में एक सौ पांच कमल पुष्प चढ़ाने से स्वतः औषधि ज्ञान प्राप्त होने की क्रिया निर्मित होती है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

- **"ॐ ह्रीं ऐं ॐ फट्"** मंत्र का एक सौ इक्यावन माला मंत्र जप **"दिव्य ज्ञानत्व चैतन्य माल्य"** से करने पर औषधि ज्ञान प्राप्त होने की स्थिति बनती है।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

- **"नौलि क्रिया"** द्वारा नाभि को आलोड़ित-विलोड़ित करने पर, "मणिपुर चक्र" के स्पन्दित होने के कारण वनस्पतियों के तरंगों को समझ कर, उनके उपयोग के बारे में ज्ञान प्राप्त होता है।

# गोपनीय दिव्य औषधियां जो अद्भुत हैं

आयुर्वेद प्राणों का वेद कहा जाता है, हमारे पूर्वजों ने प्रयत्न करके ऐसी वनस्पतियों और जड़ी-बूटियों का पता लगाया था, जो अद्भुत और तुरन्त सफलता देने वाली हैं, एक-एक वनस्पति या जड़ी-बूटी हीरों से तौलने लायक है, परन्तु आज इस पाश्चात्य विज्ञान की चकाचौंध में हम इन्हें भूलते जा रहे हैं। यदि देखा जाय, तो संसार का कोई ऐसा रोग नहीं है, जिनका इन जड़ी-बूटियों के द्वारा निर्मूलन न किया जा सके, साथ ही साथ इन औषधियों की यह विशेषता है, कि इनके सेवन से कोई विपरीत प्रभाव प्राप्त नहीं होता।

आयुर्वेद के ग्रंथों में दिव्य औषधियों का उल्लेख तो मिलता है, पर वे कौन-कौन-सी हैं, इसके बारे में प्रामाणिक ज्ञान नहीं के बराबर है, फिर भी उन अति संक्षिप्त वर्णनों के आधार पर मैंने दिव्य औषधियों को ढूंढ निकालने का निश्चय किया, और यही कारण है, कि अपने संन्यास जीवन में जहां मैंने विभिन्न साधनाओं एवं सिद्धियों को प्राप्त किया, वहीं अपना शेष समय इन दिव्य औषधियों का पता लगाने के लिए भी देता था . . . और मैं अपने इस उद्देश्य में सफल भी हुआ।

हमारा भारतवर्ष कई दृष्टियों में महान है, यहां सब से पहले सभ्यता का उदय हुआ, संसार के प्राचीनतम ग्रंथ वेदों की रचना हुई, ज्ञान और विज्ञान की पूर्णता

तक पहुंचने में सफलता प्राप्त की, पर इससे भी ज्यादा महत्त्वपूर्ण इस दृष्टि से है कि भारतवर्ष में ही आयुर्वेद का इतना अधिक विकास हुआ, जिससे संसार ने एक स्वर से यह स्वीकार किया कि भारतवर्ष प्राण-विज्ञान के क्षेत्र में सबसे आगे रहा है, और आज भारत-वर्ष में निहित ज्ञान की समानता नहीं की जा सकती है।

धन्वन्तरी ने एक बार अपने शिष्य को समझाते हुए कहा— "ईश्वर ने किसी भी वनस्पति का निर्माण व्यर्थ नहीं किया है, छोटे-से-छोटे पौधे की भी अपनी एक महत्ता है, आवश्यकता है, उसके गुणों को परखने की और उससे अनुकूल औषधि बनाने की।"

तब से आयुर्वेद निरन्तर उन्नति की तरफ अग्रसर होता गया, इसने इतनी अधिक ऊंचाई प्राप्त कर ली, कि कम-से-कम मूल्य में आयुर्वेद के द्वारा ऊंचे-से-ऊंचा लाभ मनुष्य-समाज को मिलने लगा, आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भले ही सर्जरी के क्षेत्र में ज्यादा महत्त्वपूर्ण और सफल हो गया हो, पर रोगों के निर्मूलन में अभी तक यह कोरा का कोरा है ही, कुछ एलोपैथिक औषधियों के द्वारा रोगों को कुछ समय के लिए दबा भले ही दें, परन्तु रोगों को मिटाने की युक्ति या निदान उसके पास नहीं है।

मैंने अपने संन्यासवत् जीवन में हिमालय का चप्पा-चप्पा छान मारा— तपस्वियों, संन्यासियों की तलाश में, और साथ ही साथ जहां कहीं मुझे मालूम पड़ता कि हिमालय के एक दुर्गम स्थान पर एक आयुर्वेद का ज्ञाता रहता है, जिसे औषधियों की जानकारी है, तो मैं उसके पास अवश्य जा कर ज्ञान प्राप्त करता, चाहे इसके लिए मुझे कितना भी परिश्रम करना पड़े। अपने इस खोज के दरम्यान मुझे पता चला— "हिमालय जड़ी-बूटियों का भण्डार है, यहां ऐसी-ऐसी जड़ी-बूटियां हैं, जो कि अपने-आप में आश्चर्यजनक हैं, जिनके द्वारा असम्भव लगने वाले रोगों का भी निर्मूलन किया जा सकता है, तथा इन औषधियों के द्वारा मानव को नया जीवन देना सम्भव है।"

हिमालय में ऐसी जड़ी-बूटियां भी हैं, जिनका लेप यदि कटे हुए स्थान पर लगा दिया जाय, तो कुछ ही क्षणों में वह घाव स्वतः ही भर जाता है, और पता ही नहीं चलता कि यहां पर किसी शस्त्र से अंग कटा भी था।

मृत्यु के मुख में जाते हुए व्यक्ति को एक चुटकी भर औषधि देने से उसमें प्राणों का संचार हो जाता है।



वृद्धता को रोकने, आयु को बढ़ाने और कायाकल्प करने में ये औषधियां अद्भुत हैं, जिसे आज का सारा विश्व अनुभव करता है।

इसके बाद मैंने पूरा जीवन लोक-हितार्थ ही बिताने का निश्चय बाल्यावस्था में ही कर लिया था, और उस समय से लेकर आज तक का मेरा प्रत्येक क्षण जन सेवा के लिए ही व्यतीत हो रहा है। मुझे अपने इस खोज में कई श्रेष्ठ जड़ी-बूटियों का ज्ञान हुआ, और इस कार्य में जिन वैद्यों, चिकित्सकों का सहयोग तथा मार्ग-दर्शन प्राप्त हुआ, वह अपने-आप में अन्यतम है।

अभी तक लोग मुझे ज्योतिषी, मंत्रज्ञ व तंत्रज्ञ के रूप में ही जानते रहे हैं। ऐसा इसलिए हुआ, क्योंकि मैंने लोक कल्याण के साथ ही साथ लुप्त हो रही विद्याओं को समाज में पुनर्स्थापित करने का भी निश्चय कर रखा है, अतः पहले मैंने ज्योतिष का उत्थान किया, और आज ज्योतिष पूरे विश्व में पूर्ण सम्मान के साथ स्थापित है; ठीक इसी प्रकार मैंने विभिन्न तंत्र एवं मंत्रों का भी पुनरुद्धार किया और कर रहा हूं. . . अपनी इसी भावना के अनुरूप मैंने आयुर्वेद के क्षेत्र में भी कार्य किया है, और दुर्लभ जड़ी-बूटियों के बारे में मुझे लोगों के द्वारा जो सटीक और प्रामाणिक ज्ञान प्राप्त हुआ उसका संग्रह कर, उसे सर्वसुलभ करने का प्रयास भी किया है।

यह मेरा सौभाग्य रहा है, कि मुझे कई बार हिमालय के दुर्गम स्थानों पर जाने का अवसर प्राप्त हुआ है, उस समय मुझे ऐसा लगता, जैसे हिमालय ही मेरा घर हो, और धीरे-धीरे मुझे इतनी जानकारी हो गयी कि मैं सोचता— अमुक पौधा अमुक स्थान पर निश्चित रूप से होना ही चाहिए. . . और वास्तव में ऐसे दुर्लभ पौधे वहां पर मिलते ही, जो जन-सामान्य की पहुंच से परे हैं, यही नहीं अपितु इन जड़ी-बूटियों के माध्यम से जो औषधियां और लेप तैयार होते हैं, वे सभी अपने-आप में अन्यतम हैं।

मैंने बचपन से ही आयुर्वेद के ग्रंथों का अध्ययन किया, सभी ग्रंथों में यह तो अवश्य ही लिखा हुआ है, कि हिमालय में लाखों प्रकार की जड़ी-बूटियां या औषधियां हैं, जो इन सब की सिरमौर हैं, जो अपने-आप में अद्वितीय हैं, जो मानव-जाति के कल्याण में विशेष रूप से सहायक हैं, जिनका प्रभाव तुरन्त और अचूक होता है— यह तो लिखा है, किन्तु अन्य कोई वर्णन उपलब्ध नहीं है।

इस अति अल्पज्ञान के सहारे ही मैंने उन दिव्यौषधियों को पहिचाना और इनके चमत्कारिक प्रभाव को देखकर मैं आश्चर्यचकित रह गया— वास्तव में ही ये दिव्य औषधियां हैं, जो अपने-आप में अन्यतम हैं। इनका प्रभाव तुरन्त और अचूक होता है, इनके द्वारा ऐसे रोगों पर भी पूर्ण नियंत्रण प्राप्त करने में सफलता मिलती है, जो अपने-आप में कठिन और असम्भव हैं। यह थाती सुरक्षित रह सके, और आने वाली पीढ़ियों के लिए लाभदायक हो सके, इसलिए इन औषधियों का विवरण प्रस्तुत कर रहा हूं—

## महत्त्वपूर्ण औषधियां

वास्तव में हिमालय में इन जड़ी-बूटियों को देखकर मैं आश्चर्यचकित रह गया हूं, इन महत्त्वपूर्ण औषधियों में— **'हिरण्यक्षीरा वनस्पति'** के पत्ते कमल के समान होते हैं।

☆ **'आदित्य वर्णा'** ऐसी जड़ी है, जिसका दूध सोने के समान पीला और पुष्प सूर्य के आकार का होता है, इस की विशेषता यह है, कि पूरा का पूरा पौधा जिस तरफ सूर्य होता है, उसी तरफ घूमता रहता है।

☆ एक पौधा **'अश्वबला'** नाम का प्राप्त हुआ, इसके पत्ते अश्व के आकार के दिखाई देते हैं।

☆ **'काष्टगोधा'** नामक पौधे का एक-एक पत्ता सांड के आकार का लम्बा-चौड़ा होता है, जिसे लपेट कर एक आदमी आसानी से सो सकता है।

☆ **'सर्पा'** नाम की जड़ी सर्प की तरह होती है, जिसे ग्रामीण लोग अच्छी तरह से पहिचानते हैं।

☆ मुझे उस खोज में **'सोमवल्ली'** पौधा भी प्राप्त हुआ, जिसे सभी औषधियों की रानी कहते हैं, इस पौधे में कुल पन्द्रह पत्ते होते हैं, और शुक्ल पक्ष में चन्द्रमा की कला के बढ़ने के साथ-साथ इसका एक-एक पत्ता भी बढ़ता जाता है, तथा कृष्ण पक्ष में ज्यों-ज्यों चन्द्रमा की कलाएं घटती जाती हैं, त्यों-त्यों एक-एक पत्ता झड़ता जाता है, अमावस्या के दिन यह ठूंठ के आकार का रह जाता है।

☆ **'पद्मा'** नाम का एक पौधा भी प्राप्त हुआ, जिसकी गंध और उज्ज्वलता श्वेत कमल के समान होती है।



☆ **'अजसंगी'** पौधा भी हमें मिला, जिसके गुण अपने-आप में अन्यतम हैं।

☆ हिमालय के अंदर नेपाल से भूटान के बीच **'विखमा'** नामक एक वनस्पति के पौधे प्राप्त हुए, जिनकी ऊंचाई लगभग चार फीट होती है, इस औषधि की यह विशेषता है, कि इसके नजदीक से कोई मनुष्य निकल जाय, तो वह मूर्च्छित हो जाता है, इस प्रकार से यह औषधि "क्लोरोफार्म" (Chloroform) का कार्य करती है।

☆ इसी के पास एक **'निर्विषी'** पौधा भी मिला, जिसकी जड़ यदि बेहोश व्यक्ति को सुंघा दी जाय, तो वह तुरन्त होश में आ जाता है।

*अब मैं क्रम से उन दिव्य औषधियों का विवरण दे रहा हूं, जो संसार की अद्वितीय औषधियां हैं, इनमें से कुछेक का ज्ञान ही अब उपलब्ध है। मैं अपनी तरफ से इन औषधियों से सम्बन्धित जितना भी प्रामाणिक ज्ञान प्राप्त कर सका हूं उसे पूर्णतः स्पष्ट कर रहा हूं। सम्भव है कुछ औषधियों के नाम व गुण को लेकर अपने-आप को आयुर्वेद का ज्ञाता बताने वाले लोग यह कह कर सामने आयें, कि इस प्रकार की किसी औषधि का विवरण शास्त्रों में नहीं है। ऐसे सम्माननीय आयुर्वेदज्ञों के लिए यह बात स्पष्ट कर देना चाहता – "उन्हें ज्ञात होगा ही, कि ज्ञान का क्षेत्र अत्यन्त विस्तृत है, और कई ग्रन्थ समय के साथ नष्ट हो चुके हैं अतः यह आवश्यक नहीं है, कि जिन ग्रन्थों का उन्होंने अध्ययन किया हुआ है, उनमें आयुर्वेद से सम्बन्धित समस्त ज्ञान संग्रहित हो ही।"*

### अंकोल

अरावली और मध्य प्रदेश के पहाड़ों में यह पेड़ मिल जाता है, इसकी ऊंचाई लगभग तीस फीट होती है, इसकी शाखाओं का रंग सफेद होता है, इस औषधि को विष-निवारक भी मानते हैं, यदि इसकी जड़ को पानी में घिस कर सर्पदंश प्राप्त व्यक्ति के मुंह में डाल दिया जाय, तो उसका जहर तुरन्त समाप्त हो जाता है।

इसकी एक और विशेषता यह है, कि यदि इसकी जड़ के टुकड़े को नींबू के रस में घिसकर, वह घोल आधा चम्मच सवेरे और आधा चम्मच शाम को भोजन के दो घण्टे पूर्व दिया जाय, तो मात्र तीन दिन में ही भयंकर से भयंकर दमा ठीक हो जाता है, दमे को दूर करने और जड़ से मिटाने में इसके समान अन्य कोई

औषधि नहीं है।

इसके जड़ की छाल का चूर्ण एक मासा काली मिर्च के साथ लेने से बवासीर समाप्त हो जाता है। इसके जड़ की छाल, जायफल, जावित्री और लौंग— प्रत्येक पांच-पांच रत्ती लेकर, चूर्ण करके नित्य लिया जाय, तो किसी भी प्रकार का कोढ़ एक सप्ताह में ही समाप्त होने लग जाता हैं।

अंकोल का तेल तो अद्वितीय कहा गया है, इस के तेल की पांच बूंदें शक्कर डाले हुए गर्म दूध में मात्र तीन दिन तक पिलाने से शरीर बलवान होता है, तथा प्रमेह, स्वप्नदोष, निर्बलता, चक्कर आना, पागलपन आदि दूर हो जाते हैं।

'शिवारोक्त इन्द्रजाल' नामक ग्रंथ में कहा है—

**शववक्त्रे बिन्दु मात्रं तत्तैलं निक्षिपेद्यदि।**
**एक यामं सजीवः स्यान्नान्यथा शंकरोदितम्।।**

— अर्थात् "यदि मुर्दे के मुख में भी एक बूंद अंकोल का तेल डाल दिया जाय, तो उसमें भी एक प्रहर के लिए प्राणों का संचार हो जाता है।"

## अपराजिता

इसे संस्कृत में 'विष्णुकांता', हिन्दी में 'कालीजीर' और गुजराती में 'गरणी' कहा जाता है, यह एक बहुवर्ष जीवी वानस्पतिक बेल है, जिसमें पीले फूल लगते हैं, इसके फूल का आकार गाय के कानों की तरह होता है, इसलिए इसे "गौ कर्णी" भी कहते हैं।

यह जंगल में सामान्यतः प्राप्त हो जाती है, इसके पुष्प से बीजों को निकाल कर उसका अवलेह बनाकर नित्य लिया जाय, तो यह पेचिश को मात्र तीन दिनों में ही समाप्त कर देती है, इसका विशेष गुण यह है, कि यदि शराब की मात्रा ज्यादा लेने से लीवर बढ़ गया हो या लीवर में सूजन आ गई हो, तो एक-एक चम्मच सात दिन लेने से लीवर की सूजन पूर्णतः समाप्त हो जाती है, और उससे भी बड़ी बात यह है, कि बढ़ा हुआ लीवर सिकुड़ कर पुनः सही स्थिति में आ जाता है।

इसके पत्तों को पीसकर मूत्र नली के ऊपर लगाने से रुका हुआ मूत्र निकल जाता है, और यदि मूत्र नली में पथरी के टुकड़े हों, तो मात्र तीन घण्टों में यह दवा उस पथरी को समाप्त कर देती है।



इसकी जड़ को पीस कर नित्य फंकी लेने से आंखों की ज्योति बढ़ जाती है, और चाहे कितने ही वर्षों से चश्मा पहिना हो, वह चश्मा उतर जाता है।

इसके अलावा इसके बीज यकृत, प्लीहा, जलोदर, पेट के कीड़े, आमाशय में दाह, कफ, सूजन, स्त्रियों के रोग, क्षय आदि में तुरन्त और आश्चर्यजनक रूप से सफलता देते हैं। यदि कानों में पीड़ा हो और कानों के आसपास की ग्रंथियां सूज गई हों, तो इसके पत्तों के रस में सेंधा नमक मिलाकर गरम-गरम लेप करने से यह रोग समाप्त हो जाता है। इसकी छाल को दूध में पीस कर शहद मिलाकर पीने से गर्भपात रुक जाता है। इसके बीजों को पीसकर लेप करने से अडंकोष की सूजन समाप्त हो जाती है। इसके अलावा भी इसके सैकड़ों लाभ हैं, जिन पर पूरा एक ग्रन्थ लिखा जा सकता है।

## अमलतास

इसे संस्कृत में 'हेमपुष्प', गुजराती में 'गरमाड़ी' तथा मराठी में 'वाहवोह' कहते हैं, इसके पौधे भारतवर्ष में अधिकतर स्थानों पर प्राप्त हो जाते हैं, इसके पेड़ की गोलाई लगभग तीन फीट होती है, तथा काले रंग की फलियां लगती हैं, इस पेड़ की छाल उतारने पर लाल रंग का रस निकलता है।

टी० बी० की बीमारी दूर करने में इसके मुकाबले की अन्य कोई वनस्पति नहीं है, इसकी जड़ को दूध में औटाकर पीने से किसी भी प्रकार की टी० बी० समाप्त हो जाती है। यदि इसकी जड़ को घिस कर दाद पर लगाया जाय, तो कुछ ही दिनों में वह दाद समाप्त हो जाता है।

इसकी जड़, छाल, फल-फूल और पत्ते— इन पांचों को जल में पीस कर दाद-खुजली या चर्म विकारों पर लगाने से जादू के समान असर होता है। यदि पेशाब के साथ खून गिरता हो, तो इसका गूदा नाभि पर लेप करने से तुरन्त फायदा होता है। इसके द्वारा श्वॉस की रुकावट, कंठमाला, कोढ़, कर्ण रोग, बालकों का अफरा आदि तुरन्त दूर किया जा सकता है। इसका कल्प बनाकर यदि सात दिन सेवन किया जाय, तो किसी भी प्रकार का पुराना गठिया मात्र सात दिन में ही समाप्त हो जाता है, और भविष्य में भी गठिया रोग नहीं होता।

आंतों के रोग, कुष्ठ, कब्जी, गले की तकलीफ आदि में भी इसकी जड़ महत्त्वपूर्ण औषधि कही गयी है।

## अर्जुन

इसे 'ककुभ' भी कहा जाता है, यह हिमालय की तलहटी, छोटा नागपुर, दक्षिण बिहार आदि की तरफ सामान्यतः पैदा होता है, इसकी ऊंचाई लगभग साठ फीट होती है, तथा इसके पत्ते का आकार मनुष्य की जीभ के समान होता है, वैशाख माह में इस वृक्ष पर फूल आते हैं, इस पेड़ में से भूरे रंग का गोंद भी निकलता है।

हृदय रोगी के लिए इसके मुकाबले की कोई औषधि नहीं है, इसकी छाल को गुड़ में मिला कर, दूध में औटाकर पीने से हृदय की सूजन का बढ़ना रुक जाता है। किसी भी प्रकार की हृदय से सम्बन्धित बीमारी हो, इससे दूर हो जाती है, इस वृक्ष की छाल का सत्त्व निकाल कर यदि इंजेक्शन की तरह रक्त में पहुंचाया जाय, तो हृदय को तुरन्त आराम मिलता है, यदि हृदय का कोई वाल्व निष्क्रिय हो गया हो या हृदय का संकुचन कम हो रहा हो अथवा अन्य कोई भी तकलीफ हो, तो इससे आश्चर्यजनक लाभ पहुंचता है।

## अजार्क

इसके पौधे जम्मू के आसपास ही देखने को मिले, कुछ पौधे नैनीताल के आगे भी एक स्थान पर लोगों की दृष्टि से बचे हुए हैं, इसका पौधा लगभग पांच फीट ऊंचा होता है, जंगली बकरे इसकी पत्तियों को आनन्द के साथ खाते हैं।

जब जंगली बकरा इन पत्तियों से अपना पेट भर लेता है, तो वह बेसुध-सा होकर जमीन पर गिर जाता है, और उसके मुंह से लार निकलती रहती है, जो हवा के स्पर्श से ठोस हो जाती है, यह लार अत्यधिक मूल्यवान औषधि होती है।

इस लार का चूर्ण बनाकर पाउडर की तरह रख लें, और केवल एक रत्ती पाउडर पानी के साथ लेने से, शराब से यदि कोई बीमारी हो गई हो या लीवर में सूजन आ गई हो, तो इसकी एक खुराक से ही सूजन मिट जाती है।

केवल तीन खुराक देने से व्यक्ति को शराब से घृणा हो जाती है, और वह इसके बाद जिन्दगी भर शराब को मुंह नहीं लगाता।

शराब को छुड़ाने में यह संसार की सर्वोत्तम औषधि कही जाती है।



## अस्थि संहार

इसको हिन्दी में 'हरजोरा' और गुजराती में 'बेदारी' कहते हैं, इसकी शाखाएं और डालियां चौकोर होती हैं और इसके फूल गुलाबी होते हैं, सबसे बड़ी बात तो यह है, कि इसकी गाठों पर मटर के आकार के लाल रंग के फल लगते हैं।

इन फलों को एकत्र कर लिया जाय और उसे नींबू के रस में घोटा जाय, लगभग चार घण्टे तक घोटते रहें, तो उससे एक लेप-सा बन जायेगा, और यह लेप अपने-आप में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होता है।

यदि शरीर के किसी भाग में तलवार या चाकू से कोई घाव हो गया हो या शरीर के किसी भाग में तेज धार वाले हथियार से चमड़ी या मांस कट गया हो और उस कटे हुए स्थान को भली प्रकार से पोंछकर यदि उसमें यह लेप भर दिया जाय और उस पर पट्टी बांध दी जाय, तो चौबीस घण्टों में वह घाव पूरी तरह से भर जाता है, और पट्टी हटाने पर घाव का निशान भी शरीर पर नहीं रहता।

जिसके चेहरे पर कोई घाव हो जाता है, तो उसका निशान जीवन भर दिखाई देता है और चेहरे को कुरूप बना देता है, उसके लिए यह लेप अपने-आप में अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है।

यदि गिरने से या मार-पीट में शरीर के किसी भाग की कोई हड्डी टूट गई हो और टूटे हुए स्थान पर यदि इसके बीजों को घोटकर लगा दिया जाय, तो छः घण्टों के भीतर-भीतर वह हड्डी पूरी तरह से जुड़ जाती है, और किसी प्रकार की कोई तकलीफ नहीं होती।

यदि ज्यादा मार-पीट हुई हो और शरीर घायल हो गया हो या हड्डियों में सूजन आ गई हो अथवा उसमें किसी प्रकार का क्रैक हो गया हो, तो ऐसी स्थिति में इन बीजों को पानी में घोटकर हर आधे घण्टे बाद पचास ग्राम पानी पिलाया जाय और पांच-छः बार पिला दिया जाय, तो शरीर के सारे रोग समाप्त हो जाते हैं, दर्द पूरी तरह से दूर हो जाता है।

वास्तव में ही मैंने इन फूलों का प्रयोग कई बार किया है, ये फूल कृमिनाशक, कामोत्तेजना देने वाले, तिल्ली, जलोदर आदि रोगों को मिटाने में पूर्णरूप से सहायक हैं। इनके द्वारा खूनी बवासीर और पेट सम्बन्धी पीड़ा को पूरी तरह से मिटाया जा

सकता है; यही नहीं, अपितु अनियमित मासिक स्राव और दमे की बीमारी दूर करने में भी यह रामबाण औषधि है।

यदि किसी को रीढ़ की हड्डी की पीड़ा हो, तो इसके पौधे की कोमल शाखाओं का बिछौना बनाकर, उस पर सोने से रीढ़ की हड्डी की पीड़ा मिट जाती है, डायबिटीज और ब्लड प्रेशर में भी यह पूर्णरूप से उपयोगी है, इसके द्वारा लकवा, गठिया आदि रोगों को भी दूर किया जा सकता है।

## अपामार्ग

यह लाल और सफेद दो प्रकार का होता है, लाल की दातुन करने से वाणी प्रभावशाली हो जाती है, यदि इसकी जड़ की भस्म बनाकर दूध के साथ पति-पत्नी दोनों पी लें, तो सन्तान-लाभ प्राप्त होता है, इसके दाने साफ करके दूध में खीर की भांति पकाकर खाने से कई दिनों के लिए भूख समाप्त हो जाती है।

सफेद अपामार्ग का पौधा पास में रखने से आर्थिक लाभ होता है। इसकी जड़ को पीसकर चन्दन की भांति तिलक करने से वशीकरण-शक्ति उत्पन्न होती है, इसकी जड़ की बत्ती दीपक में जलाकर अदृश्य दर्शन प्रयोग सिद्ध किया जाता है। बहेड़े की जड़ के साथ इसकी जड़ मिलाकर उच्चाटन प्रयोग किया जाता है। इसकी पत्ती पीसकर लगाने से बिच्छू का विष उतर जाता है।

## अजा

इसे संस्कृत में 'अजश्रृंगी' कहते हैं, इसके पौधे मैंने केदारनाथ के आस-पास बहुत अधिक देखे हैं, इस पर जरूरत से ज्यादा पत्ते लगे होते हैं, इसके पत्तों को घोट कर उसमें से रस निकाल लेना चाहिए, तथा एक शीशी में भर कर रख देना चाहिए।

नित्य एक तोला रस पीकर ऊपर बकरी का दूध तृप्ति पर्यन्त पी लें और फिर पलाश की लकड़ी से बने टब में पानी भर कर नग्नावस्था में लेट जायें और लगभग एक घण्टे तक लेटे रहें, ऐसा करने से मात्र तीन दिन में ही उसका शरीर सोने के समान दीप्ति-युक्त हो जाता है, और वह स्त्री या पुरुष आयु, वर्ण, स्वर, आकृति, बल और प्रवाह में देवताओं के समान हो जाता है।



## अमरासी

इसे 'राजेहुल' तथा 'पूनिया' भी कहा जाता है, यह हिमालय की तलहटी में पाया जाता है, यह मध्यम आकार का वृक्ष है, इसकी छाल अत्यधिक उपयोगी है, पर सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इसकी जड़, जो जमीन के अन्दर हो, उसे निकाल कर यदि मनुष्य को सुंघाया जाय, तो वह बेहोश हो जाता है, "क्लोराफार्म" की जगह इसका प्रयोग अहानिकारक है।

## आक

इसे संस्कृत में 'अर्क' तथा गुजराती में 'आंकड़ा' कहते हैं, किसी-किसी आक में विशेष प्रकार का गोंद जैसा होता है, इसे ऊंटनी के दूध में औटाकर पीने से जलोदर रोग समाप्त हो जाता है।

गठिया के दर्द में इसके पत्तों पर तेल लगाकर, थोड़ा गर्म कर उन स्थानों पर बांधने से धीरे-धीरे गठिया समाप्त हो जाता है। इसकी जड़ का चूर्ण खूनी अतिसार को मिटाने में सहायक है। श्वॉस नली की सूजन में भी एक रत्ती की मात्रा देने से यह सूजन समाप्त हो जाती है। यदि किसी की भोजन की नली संकुचित हो गई हो, तो वह नली खुल जाती है, और रोगी आसानी से भोजन कर सकता है। इसके फूल पाचक और कफ नाश करने वाले होते हैं, आक के फूलों की भूबल एक मासे की खुराक मक्खन के साथ देने से दमा हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। हिस्टीरिया में भी यह औषधि विशेष रूप से उपयोगी है। यदि आक के पत्तों का रस सरसों के तेल में हल्की आंच में पकाकर हड्डियों के नासूर पर लगाया जाय, तो यह नासूर हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। दाद, लकवा और पेट से सम्बन्धित सभी प्रकार के रोगों में यह पौधा उपयोगी है।

आक के दूध को बारह प्रहर तक गाय के घी में खरल करना चाहिए, फिर इसकी एक रत्ती मात्रा लेकर मूत्रेन्द्रिय पर मालिश करें, तो हस्त मैथुन द्वारा पैदा हुई नपुंसकता मिट जाती है।

## आंवला

इसे लगभग सभी भाषाओं में 'आंवला' ही कहते हैं, और इसके पेड़ पूरे भारतवर्ष के जंगलों में पैदा होते हैं, वृद्धता को मिटाने में यह महत्त्वपूर्ण है। उत्तम

पके हुए एक हजार आंवले लेकर एक बड़ी हांडी में भर कर रख दें, और उसमें दूध डाल कर हांडी को भर दें, और उसे धीरे-धीरे आंच पर पकाकर नीचे उतार दें, इसके बाद छः तोला 'बैंजिल' और आठ तोला 'निर्कूट' डालकर लेह बना लें, और इसे किसी स्वच्छ पात्र में भर कर रखें, इसका नित्य दो या तीन तोला सेवन करने पर मात्र पन्द्रह दिन में ही व्यक्ति के शरीर की झुर्रियां मिट जाती हैं, और उसे सभी दृष्टियों से यौवन प्राप्त हो जाता है, इसका प्रयोग मैंने बहुत से वृद्ध-वृद्धाओं पर किया है, और आशाजनक सफलता मिली है। यदि जवान स्त्री-पुरुष इसका सेवन करे, तो उसे अत्यधिक पौरुषता, कामोद्दीप्तता तथा चेहरे की सुन्दरता प्राप्त होती है।

यदि आंवले के पानी के साथ शहद और मिसरी मिलाकर लिया जाय, तो श्वेत प्रदर समाप्त हो जाता है।

## इन्द्रायन

इसे गुजराती में 'इन्द्रक' भी कहते हैं, यह बेल होती है। यह ध्यान रखना चाहिए, कि छोटे फल वाली इन्द्रायन की अपेक्षा बड़े फल वाली इन्द्रायन ही उपयोगी है, इसकी जड़ का भी उपयोग होता है। इसके प्रयोग से क्षय रोग समाप्त हो जाता है; पित्त, उदर-रोग, ज्वर, धवल-रोग, पीलिया, मंदाग्नि में यह विशेष रूप से सहायक है; यदि किसी स्त्री के बाल असमय गिर जाते हैं, तो इसकी जड़ का पाउडर केवल एक बार लेने से यह समस्या समाप्त हो जाती है।

## उतरण

इसे 'फलकंटका' या 'इन्दीवरा' भी कहा जाता है, यह बेल की तरह होती है, इसकी जड़ की छाल अत्यधिक उपयोगी है, इसकी जड़ का पाउडर पारे से सम्पुटित कर लिया जाय, तो आश्चर्यजनक रूप से वीर्य स्तम्भन होता है, यह मनुष्य को कामदेव के समान सुन्दर और स्वस्थ बना देती है, यदि कोई स्त्री काम-कला की दृष्टि से शिथिल हो, तो उस मामले में भी यह दवा सहायक है।

## कंझल

यह मध्यम श्रेणी का वृक्ष है, जो उत्तरी-पश्चिमी हिमालय में पाया जाता है, इसकी छाल भूरे रंग की होती है। इसकी पांच किलो छाल लेकर, पारे के साथ नीम की डंडी से मर्दन करना चाहिए, सात दिन मर्दन करने से वह पारा ठोस हो जाता है, फिर इसकी गोली बनाकर नींबू के रस में रखने से पारे की गोली वज्र के समान मजबूत हो जाती है, यह गोली अदृश्यकरण साधना में विशेष रूप से सहायक है।



## करंझ

यह कांटेदार लता होती है, जो हिमालय में टिहरी के जंगलों में देखी गई है, इसकी जड़ का पाउडर भीगे कपड़े पर लगाकर, वह कपड़ा यदि औरत की योनि पर रखें, तो उसको गर्भ ठहर जाता है, यदि गर्भाशय में कमजोरी, संकुचनता या किसी प्रकार की तकलीफ हो, तो केवल एक बार प्रयोग करने पर ही योनि तथा गर्भाशय सम्बन्धी सभी रोग समाप्त हो जाते हैं।

## कटसरैया

कटसरैया के पत्तों को उबालकर उससे कुल्ला करने पर हिलते हुए दांत मजबूत हो जाते हैं, दांतों से खून गिरना बन्द हो जाता है, तथा पायरिया समाप्त हो जाता है।

## कटड़

यह मसूरी की तरफ पाई जाती है, इसका पौधा लगभग चार फीट का होता है, इस पर गुलाबी रंग के फूल बारहों महीने आते रहते हैं।

यदि एक सेर फूलों को घोट, उसका रस निकाल कर शीशी में भर दें, और केवल एक बूंद पानी के साथ लिया जाय, तो मोटापा समाप्त हो जाता है, एक बूंद रस लगभग आधा किलो चर्बी को कम करने में सहायक है, इसके द्वारा दो सौ किलो वजन वाला व्यक्ति भी साठ किलो वजन का व्यक्ति बन सकता है, इसके सेवन से चर्बी के कम होने पर कमजोरी नहीं आती, न खाल सिकुड़ती है, न ही शरीर पर किसी भी प्रकार की झुर्रियां पड़ती हैं।

## कतबत्ता

इसका पौधा एक गज लम्बा होता है, इसके पत्ते अलसी की तरह नरम होते हैं। इसके पत्तों को घोटने से उसमें से जो रस निकलता है, वह रस एक शीशी में भरकर रख दें, यदि किसी स्त्री के स्तन नहीं बढ़ रहे हों, तो इसको लगाने

से मात्र कुछ ही दिनों में उसके शरीर के अनुपात में स्तन बढ़कर सुडौल हो जाते हैं।

## कताद

यह एक वृक्ष होता है, जिस पर तीक्ष्ण कांटे लगे होते हैं, इसके फूल पीले रंग के होते हैं, इस पेड़ में से पीले रंग का गोंद-सा निकलता रहता है, जिसे शीशी में लेकर सुरक्षित कर लेना चाहिए।

जिस स्त्री के स्तन बहुत अधिक बढ़ गये हों, या लटक गये हों, तो यह रस वह अपने स्तन पर रात को सोते समय लगा ले, और प्रातःकाल गर्म पानी से धो ले, इस प्रकार मात्र तीन दिनों तक प्रयोग करने से लटके हुए स्तन सिकुड़ कर सही गोलाई में स्थित हो जाते हैं, और किसी प्रकार की सिकुड़न या झुर्री नहीं रहती। यह पेड़ नैनीताल के जंगलों में अधिकांशतः देखने को मिल जाता है।

## कंतुरयून

इसे मैंने नेपाल में विशेषकर काठमांडू से दक्षिण काली मन्दिर के रास्ते में जाते हुए देखा है, इस पेड़ में छेद करने से पानी निकलता है, और एक बार में लगभग सौ ग्राम से ज्यादा पानी निकलता है, जो कि तेल की तरह का होता है।

यदि शरीर पर सफेद धब्बे या दाग हों, अथवा कोढ़ हो, तो मात्र एक बार इस तेल को लगाने से कुछ ही घण्टों के भीतर-भीतर सफेद दाग समाप्त हो जाता है, और वह दाग चमड़ी के रंग का हो जाता है, नेपाल के एक गांव में एक व्यक्ति ने इसका प्रयोग किया और दस साल पुराने सफेद धब्बे को मैंने एक बार लगाने मात्र से ही ठीक होते देखा है।

## कनकचम्पा

इसे 'कठचम्पा' भी कहते हैं, यह एक ऊंचा वृक्ष होता है, इसे मैंने बंगाल, चटगांव, मणिपुर तथा हिमालय के तराई प्रदेश में देखा है, इसके तने से निरन्तर गोंद-सा पदार्थ निकलता रहता है, और यह गोंद बहुत उपयोगी होता है।

एक सेर गोंद को चार सेर पानी में औटाकर, छान कर बोतल में रख देना चाहिए, इसकी विशेषता यह है कि यदि चेहरे पर चेचक के दाग हों या कोई घाव



का निशान हो या दाद हो अथवा अन्य कोई बुरा दिखाई देने वाला निशान हो, तो उस पर इसे लगाया जाता है, आश्चर्य की बात यह है कि एक हफ्ते तक नित्य एक घण्टा लगाने से वह निशान या दाग इस प्रकार से गायब हो जाता है, कि जैसे वहां कभी था ही नहीं।

इसकी दूसरी विशेषता यह है, कि यदि स्त्री का पेट बढ़ गया हो या लटक गया हो अथवा बेडौल हो गया हो, तो पेट पर लगाने से वह स्वतः ही सिकुड़कर सही स्थिति में आ जाता है, तथा अत्यन्त सुन्दर दिखाई देने लगता है, यह औषधि भी परीक्षित है।

## काष्ठ गोधा

यह बेल की तरह होती है, जिस के पत्ते का आकार सांड के समान होता है, इस बेल की जड़ को लेकर उसे तिल्ली के तेल में घोटते रहना चाहिए, जब एक किलो तेल में सौ ग्राम जड़ घोट ली जाय, तब उस तेल को हल्की आंच में पकाना चाहिए, फिर इसे नीचे उतार, छान कर शीशी में भर लेना चाहिए, यह तेल 'देव दुर्लभ' कहा जाता है, इसे मात्र एक बार सिर में लगाने से ही बालों का झड़ना बंद हो जाता है तथा पन्द्रह दिन तक लगाने से सफेद बाल भी भ्रमर के समान काले और घने हो जाते हैं। इस औषधि की विशेषता यह है, कि इससे बाल काले तो होते ही हैं, पर आगे जो नये बाल उगते हैं, वे भी पूरी तरह से काले ही निकलते हैं।

## कबर

इसे संस्कृत में 'कागदानी' भी कहते हैं, यह एक लता होती है, और इसकी शाखा अंगूठे के बराबर मोटी होती है, यह बेल कच्छ, द्वारिका के पास तथा हिमालय में उत्तरकाशी के पास मैंने बहुतायत से देखा है।

इसकी जड़ दिव्यौषधि है, इसके ऊपर का छिलका उतारने से अन्दर गूदा प्राप्त होता है, जिसे ढक्कनदार बर्तन में बंद करके रख देना चाहिए, एक बार का लाया हुआ गूदा पांच वर्ष तक काम आ सकता है, खराब नहीं होता है।

केवल एक तोला गूदा स्वच्छ जल के साथ लेने से लगभग पन्द्रह दिन तक न तो भूख-प्यास ही लगती है, और न तो मल-मूत्र विसर्जन की क्रियाएं ही करनी पड़ती हैं। इसकी विशेषता यह है, कि भूख-प्यास न लगने पर भी शरीर में ताकत

और पौरुष बढ़ता ही रहता है।

## कमरख

इसे 'धाराफल' भी कहते हैं, गुजरात में और आबू में मैंने इस वृक्ष को देखा है, इसमें पीले रंग के छोटे-छोटे फल लगते हैं, इसके फलों को लाकर सुखा देना चाहिए, सूखने के बाद, उसे पीस कर पाउडर बनाकर यदि एक रत्ती पाउडर ताजे शहद के साथ सेवन किया जाय, तो जोड़ों का दर्द समाप्त होता है, यदि रीढ़ की हड्डी, पसलियों या पूरे शरीर में किसी प्रकार का दर्द अनुभव होता हो, तो इसकी मात्र एक खुराक ही उस दर्द को हमेशा-हमेशा के लिए समाप्त कर देती है।

## कमल

यह सर्वत्र कमल के नाम से ही पुकारा जाता है, यह पानी में पैदा होने वाली वनस्पति है, और बहुत नाज़ुक होती है, इसके पत्तों पर पानी की बूंद नहीं ठहरती। कमल के पत्ते शरीर की जलन को दूर करने वाले तथा बवासीर और कुष्ठ रोग में विशेष रूप से लाभदायक हैं। खूनी बवासीर में इसकी केसर को शक्कर और मक्खन के साथ लेने से लाभ होता है। जिन स्त्रियों को गर्भ गिरने की शिकायत होती है, उनके लिए इसके बीज बहुत ही अनुकूल हैं। यदि मासिक धर्म नियमित नहीं आ रहा हो, तो मिसरी के साथ इसकी केसर लेना विशेष लाभदायक रहता है। यह यकृत की तकलीफों में भी लाभदायक है। इसका बीज वीर्य सम्बन्धी समस्त बुराइयों को दूर कर देता है। इसके बीजों को पीसकर, शक्कर मिलाकर दूध के साथ एक महीने तक सेवन करने से स्त्रियों के स्तन कठोर हो जाते हैं। इसकी जड़ को पानी में घिसकर उसके भीतर का सफेद मगज पीसकर शहद में चटाने से किसी भी प्रकार का सिर दर्द और आधा शीशी सिर दर्द समाप्त हो जाता है।

## करवानन्द

इसे 'ब्रह्मपुत्री', बिहार में 'तीजा' तथा गुजराती में 'बरही' कहा जाता है, यह एक लता होती है, जो वर्षा ऋतु में फैलती है, इस की जड़ पर कई गठानें निकलती हैं, जो बादामी रंग की होती हैं, इन गठानों को पीस कर, उसका पाउडर नित्य आधा तोला लेने से 'पथरी' का रोग समाप्त हो जाता है, शरीर में कहीं पर भी यदि पत्थर का टुकड़ा हो, तो वह गल कर स्वतः ही कुछ दिन में शरीर से बाहर निकल जाता है।



## कलम्बा

यह भी दिव्यौषधि कही जाती है, यह एक प्रकार की लता होती है, मैंने इसे मद्रास से कन्याकुमारी के बीच तथा रानीखेत के आस-पास देखा है, इसकी जड़ को पीसकर, पाउडर बनाकर यदि नित्य आधा तोला सेवन किया जाय, तो उस व्यक्ति के ऊपर किसी भी प्रकार के विष का कोई प्रभाव नहीं होता।

## कलिहारी

इसे संस्कृत में 'अग्निशिखा', गुजराती में 'बछनाग' और उर्दू में 'कनोल' कहते हैं, यह दो प्रकार की होती है— एक का तो कन्द गोल होता है, इसे 'स्त्री वृक्ष' और दूसरे का कन्द लम्बा और जुड़ा हुआ होता है, इसे 'पुरुष वृक्ष' कहते हैं। इसके फूल लाल और पीली अग्निशिखा की तरह होते हैं। इसके कन्द को पानी में पीस कर चुपड़ने से बहुत देर का शरीर में घुसा हुआ कोई अस्त्र स्वतः ही बाहर निकल जाता है। जिस वैद्य के द्वारा मुझे इस औषधि का ज्ञान प्राप्त हुआ, उन्होंने एक पुरुष के पैर में छः महीने पहिले घुसी हुई लोहे की कील के टुकड़े को इसके द्वारा निकाल दिया था। इसे घाव के ऊपर लगाने से घाव के भीतर कील, कांटा, कांच या ऐसा कोई भी पदार्थ होता है, तो वह स्वतः ही बाहर निकल जाता है।

यदि कोई घाव हो और इसे उस घाव पर लगा दिया जाय, तो एक घंटे के भीतर-भीतर ही वह घाव भर जाता है, और प्रतीत ही नहीं होता, कि उस जगह कभी कोई घाव लगा भी था।

## कस्तूरी

इसको संस्कृत में 'मृगनाभ' भी कहते हैं, यह विशेष जाति के हिरण के निस्रावयवाही कोष का सूखा हुआ रस है, ये हिरण चीन, जापान, दार्जलिंग तथा हिमालय के ऊंचे हिस्सों में पाये जाते हैं। एक हिरण से लगभग एक तोला कस्तूरी प्राप्त हो जाती है; यह दिल, दिमाग, स्नायु मंडल, कामेन्द्रिय इत्यादि शरीर के सभी अंगों को ताकत देने वाली मानी गई है, श्वॉस सम्बन्धी बीमारी में यह आश्चर्यजनक सफलतादायक है, यदि इसे कुछ दिनों तक सूंघा जाय, तो श्वॉस सम्बन्धी बीमारी हमेशा-हमेशा के लिए समाप्त हो जाती है; यदि दूध के साथ कस्तूरी की एक पंखुड़ी

का नित्य सेवन किया जाय, तो वह अत्यधिक सुन्दर हो जाता है, और शरीर के सारे रोग मिट जाते हैं। कामोत्तेजना में इसके मुकाबले की कोई औषधि संसार में नहीं है। यदि कस्तूरी-आसव बनाकर लिया जाय, तो पूर्णतः नपुंसक व्यक्ति भी पूर्ण पुरुष बन जाता है।

## कायफल

इसे संस्कृत में 'कमुद' और तमिल में 'मरुदम' कहते हैं, इसको पीस कर यदि दालचीनी के साथ खाया जाय, तो पुरानी खांसी और कुकुर खांसी समाप्त हो जाती है। बवासीर में यह आश्चर्यजनक रूप से सफलतादायक है। यदि इसके पाउडर को पीसकर पानी के साथ नित्य एक मासा लिया जाय, तो लकवा हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है। यदि चार कायफल उबाल कर उसका पानी एक कप दो दिन तक लिया जाय, तो अवांछित गर्भ से छुटकारा मिल जाता है, और स्त्री को किसी प्रकार की कोई हानि भी नहीं होती। यह मासिक धर्म ठीक करने में भी विशेष रूप से उपयोगी है। यदि किसी को फिट्स आते हों, तो कायफल का तेल थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बतासे के साथ दिया जाय, तो फिट्स हमेशा के लिए बन्द हो जाते हैं, इसके अलावा कायफल के अन्य सैकड़ों प्रयोग हैं, इसीलिए इसको दिव्यौषधि कहा गया है।

## केसर

इसे फारसी में 'जाफरान' कहते हैं, यह सारे भारतवर्ष में प्रसिद्ध है, इसकी खेती कश्मीर में होती है, यह मनुष्य के समस्त प्रकार के रोगों के लिए उपयोगी होता है, यदि इसकी एक पंखुड़ी दूध के साथ नित्य ली जाय, तो व्यक्ति में पूर्ण कामोत्तेजना आ जाती है और शारीरिक दृष्टि से वह स्वस्थ हो जाता है। यदि केसर के लेप की मालिश चेहरे पर की जाय, तो चेहरे की झाइयां और कालापन मिट जाता है, यदि स्तनों पर इसका लेप किया जाय, तो दूध में वृद्धि होती है। कैन्सर में यदि केसर बकरी के दूध में डालकर पिलाई जाय, तो आश्चर्यजनक रूप से लाभ देती है। केसर और संखिया को मिलाकर 'बाटबेल-विधि' से भस्म बनाई जाय, तो इस भस्म के प्रयोग से व्यक्ति का कायाकल्प हो जाता है, अस्सी साल का वृद्ध भी इसका सेवन करे तो वह पच्चीस वर्ष का जवान हो जाता है, और उसके शरीर के समस्त रोग भी समाप्त हो जाते हैं।



चेहरे के दाग व धब्बे मिटाने के लिए एक अन्य उपाय भी बहुत लाभदायक सिद्ध हुआ। लाल टमाटर के रस में नींबू निचोड़ कर थोड़ी-सी मुल्तानी मिट्टी और केसर की एक पंखुड़ी मिला दें, फिर इस लेप से चेहरे को मलें, इसे चेहरे पर नीचे से ऊपर की ओर मलना चाहिए, लेप लगाने के बाद पन्द्रह मिनट तक इस लेप को चेहरे पर लगा रहने दें और फिर गुनगुने पानी से धो लें, ऐसा करने से चेहरे पर दिखाई देने वाले समस्त विकार दूर हो जाते हैं और चेहरा खिल उठता है।

## गंधना

इसे 'गंधवा' भी कहते हैं, इसके पत्ते प्याज के पत्तों की तरह होते हैं, इसके काढ़े को टब में भरकर उस टब में बैठने से गर्भाशय का बंद हुआ मुंह खुल जाता है। यदि इसका प्रयोग आंख में किया जाय, तो आंख का जाला कट जाता है, और समस्त प्रकार के आंख के रोग समाप्त हो जाते हैं।

इसके पत्तों को पीसकर लुगदी-सी बनाकर यदि सिर पर लगाई जाय, तो चाहे कैसा भी गंजा व्यक्ति हो, उसके सिर पर कुछ ही दिनों में बाल आ जाते हैं और ये बाल स्थायी रहते हैं। इसकी कन्द को उबाल कर यदि उसके पानी से बालों को धोया जाय, तो बाल लंबे, चमकदार और मुलायम हो जाते हैं, इस दृष्टि से भी यह एक अद्भुत औषधि है।

## गिलेमखतूम

यह पौधा बद्रीनाथ के आगे हिमालय में प्राप्त होता है, इसके कुछ पौधे मैंने नैनीताल व रानीखेत के बीच भी देखे थे, इसकी जड़ विशेष रूप से उपयोगी है, यदि व्यक्ति इसकी जड़ काटकर घर ले आवे और केवल चार अंगुल का टुकड़ा व्यक्ति अपने हाथ में लेकर मल त्याग के लिए बैठ जाय, तो जब तक यह टुकड़ा मुट्ठी में बन्द रहता है, तब तक पेट के अन्दर का मल बराबर बाहर निकलता रहता है, अंतड़ियों में फंसा हुआ कब्ज या जमा हुआ सूखा मल भी इसकी वजह से निकल जाता है, और ज्योंही इस जड़ का टुकड़ा मुट्ठी से अलग किया जाता है, त्योंही मल त्याग की क्रिया बन्द हो जाती है, यदि एक सप्ताह तक इसका प्रयोग किया जाए, तो शरीर से सारा कब्ज बाहर निकल जाता है, और 'गैस्ट्रिक-ट्रबल' हमेशा के लिए समाप्त हो जाती है।

## पाताल गरूड़ी

पाताल गरूड़ी जमीन पर फैलने वाली बेल है। इस बेल पर एक फल लगता है, जो पकने पर पीले रंग का होता है, इसको 'जलजमनी' भी कहते हैं, इसकी पहिचान यह है, कि यदि इस बेल के पत्तों को पानी में मसलें, तो पानी जम सा जाता है।

इस के फल को घिसकर उपयोग करने से यह सुजाक, उपदंश, प्रमेह आदि रोगों में तुरन्त प्रभाव देता है, इसके द्वारा पागलपन दूर हो जाता है, और यदि किसी को फिट्स आते हों या मिर्गी का रोग हो, तो यह रोग एक सप्ताह भर के सेवन से समाप्त हो जाता है। इसके पत्तों को गर्म पानी में डालकर स्नान करने से चर्म रोग पूर्णरूप से समाप्त हो जाता है।

पर जिस बात के लिए मैं यहां इसका वर्णन कर रहा हूं, उसकी विशेषता यह है, कि पाताल गरूड़ी के फल यदि तुम्बी के गूदे के साथ सौ बार मसलें और फिर इस फल को सुखा दें, सूखने के बाद इस फल में कई विशेषताएं बढ़ जाती हैं, इस प्रकार का तैयार किया हुआ फल यदि मुट्ठी में लेकर बैठ जायें, तो गिलेमखतूम की तरह इसके द्वारा भी कब्ज की शिकायत दूर हो जाती है।

## गिलोय

इसे संस्कृत में 'अमृतवली चक्र लक्षणा' कहते हैं, गुजरात में इसको 'गलो' के नाम से पुकारते हैं, इसकी बेल बड़ी और बहुवर्ष जीवी होती है।

कैंसर पर मैंने इसका प्रयोग किया है और अद्भुत-आश्चर्यजनक रूप से सफलता मिली है, यदि गिलोय का शीतनिर्यास-रस छोटी पीपर के चूर्ण के साथ प्रातःकाल लिया जाय, तो मात्र एक महीने के भीतर-भीतर किसी भी प्रकार का कैंसर (प्रारम्भिक अवस्था) हमेशा-हमेशा के लिए ठीक हो जाता है। मंदाग्नि, पेचिश आदि में यह आश्चर्यजनक रूप से सफलतादायक है।

इसके कन्द को पानी में घोटकर पिलाने से सर्प-विष समाप्त हो जाता है। यदि किसी का शरीर कमजोर हो गया हो, तो डेढ़ तोला गिलोय, दो मासे अजमोद, दो दाने छोटी पीपर और सात नग नीम के पत्ते एक साथ मिला कर दिया जाय, तो कमजोरी दूर हो जाती है।



## गंधिनो

इसे संस्कृत में 'गंधिनो' कहते हैं, यह एक लता होती है, जिसके पत्ते चमेली के पत्तों से मिलते-जुलते होते हैं, इसके पत्तों को घोटकर उसका रस निकाल कर शीशी में भर दें, और नारियल के पानी के साथ नित्य दो बूंद ली जाय, तो किसी भी प्रकार का मधुमेह (डायबिटीज) समाप्त हो जाता है।

## गुलचांदी

इसके पौधे मैंने हिमालय में देखे हैं, इस पर गुलाब के फूल की तरह बारह महीने सुन्दर फूल आते हैं, इसके फूलों को पीसकर उसका अर्क निकाल लेना चाहिए, और यदि नित्य पांच बूंद इसको पानी के साथ लें; तो जो ठिगने हैं, या जिनका कद सही नहीं है, उनके लिए यह आश्चर्यजनक लाभप्रदायक औषधि है।

## गुग्गुल

इसे सभी जगह गुग्गुल के नाम से ही पुकारा जाता है, इसका वृक्ष चार से बारह फीट ऊंचा होता है, इस वृक्ष से सर्दी में एक विशेष प्रकार का गोंद प्राप्त होता है, जिसे 'गुग्गुल' कहते हैं।

गुग्गुल को मर्दन करना कुछ कठिन अवश्य है, परन्तु यदि इसको 'त्रिफला' और 'गिलोय' के साथ मर्दन कर शुद्ध किया जाय, और नित्य एक मासा इस प्रकार का गुग्गुल शहद के साथ लिया जाय, तो आवाज अत्यधिक मधुर व सुरीली हो जाती है, जिसकी आवाज दबी हुई, रुकी हुई, मोटी या फटी हुई हो, उसके लिए यह आश्चर्यजनक रूप से सफलतादायक है।

इसके प्रयोग से शरीर का सारा दर्द खिंच जाता है, सुजाक रोग में यह विशेष रूप से उपयोगी है, यदि इसे 'रसोत' के रस के साथ लिया जाय, तो शरीर का सांवला रंग— गोरे रंग में परिवर्तित हो जाता है, इसका प्रयोग लगभग सौ से अधिक लोगों ने किया है और उन्हें सफलता मिली है, कि वास्तव में ही यह दिव्यौषधि है।

'योगराज गुग्गुल' शरीर की सारी नसों को अनुकूल बना देता है, आयुर्वेद के अनुसार— इसके लगभग तीन हजार विभिन्न प्रयोग हैं, जो कि अलग-अलग बीमारियों में काम आते हैं।

## गोखरु

इसे 'बहुकण्टकी' भी कहते हैं, इसके पत्ते चने के पत्तों की तरह होते हैं, और फूल पीले रंग के तथा कांटेदार होते हैं, इसकी जड़ प्रमेह, श्वास रोग, खांसी, हृदय रोग, रक्त दोष आदि में अद्‌भुत, आश्चर्यजनक, प्रभावपूर्ण है।

## गोरखमुण्डी

इसे संस्कृत में 'अरुणा' या गुजराती में 'मुण्डी' कहते हैं, इसका पौधा डेढ़ फीट ऊंचा होता है, तथा गेंदे की तरह ही इसके पत्ते होते हैं, इसके पत्तों को पीसकर 'पटीर' के रस के साथ मिलाकर आंख में लगाने से सर्वथा अंधे व्यक्ति को भी आंखों की रोशनी मिल जाती है, यह सर्वथा परीक्षित है।

सैयद मुहम्मदअली खां अपने 'आबेह्यात' ग्रंथ में लिखते हैं, कि यदि चैत्र महीने में पांच-सात गोरखमुण्डी के ताजे फल दांत से चबाकर पानी की घूंट के साथ हलक में उतार दें, तो लम्बे समय तक मनुष्य के आंखों की तन्दुरुस्ती और रोशनी कायम रहती है। इसके चूर्ण को पानी में भिगोकर उस पानी से नेत्र धोने से आंखों की रोशनी बढ़ती है।

शहद के साथ इसका चूर्ण सेवन करने से धारण शक्ति और भाषण शक्ति का विकास होता है। दूध के साथ इसका चूर्ण लेने से वीर्य, बुद्धि, बल बढ़ता है।

इसका चूर्ण आटे में मिलाकर इससे बनी रोटी का घी के साथ सेवन करने से यौवन बना रहता है।

## चिरायता

इस पौधे पर हरे और पीले फूल आते हैं, जो बहुत ही सुन्दर दिखाई देते हैं, इसमें "चिरेटिन" नामक तत्त्व प्राप्त होता है, पेट के कीड़ों को समाप्त करने और गैस को दूर करने में इसका कोई मुकाबला नहीं, गैस्ट्रिक-ट्रबल से पीड़ित रोगियों के लिए यह वरदान स्वरूप है।

## छिरबेल

इसको 'सूर्यवल्ली' भी कहा जाता है, नेपाल के आसपास इसकी बेल मिल जाती है, यदि इसकी छाल को कूट कर इसका रस नित्य एक रत्ती लिया जाय, तो



मात्र सात दिनों में शरीर का सारा बेडौलपन दूर हो जाता है, और पूरा शरीर एक सांचे में ढले हुए कामदेव के समान सुन्दर हो जाता है।

## जदवार

यह नेपाल और तिब्बत में पाई जाती है, इसके पत्ते तीन सेन्टीमीटर तक लम्बे होते हैं, इसकी जड़ कालापन-सा लिए हुए होती है, इसकी जड़ का पाउडर बनाकर यदि एक रत्ती नित्य लिया जाय, तो व्यक्ति की किसी भी प्रकार का नशा करने की आदत समाप्त हो जाती है, इसको लेने से शरीर को कोई हानि भी नहीं होती; चाहे कितना ही पुराना व्यसनी हो केवल तीन दिन तक खुराक लेने से उसे शराब, भांग, अफीम आदि से घृणा हो जाती है, और फिर वह शराब लेता ही नहीं है।

## जयन्ती

इसे संस्कृत में 'वैजयन्ती' भी कहते हैं, इसकी जड़ बेहोश आदमी को चैतन्य करने के लिए विशेष रूप से सहायक है।

## जहरत

इसका पौधा हिमालय में प्राप्त होता है, इसके तने और छाल को पीसकर पाउडर के रूप में नित्य दो रत्ती से एक मासा तक सेवन करने से शरीर की चर्बी निकल जाती है और पूरा शरीर सन्तुलित बन जाता है, साथ ही साथ वह पाउडर यदि शहद के साथ लिया जाय, तो सीना पुष्ट व सुन्दर हो जाता है, चेहरे पर एक विशेष प्रकार की चमक और तेजस्विता आ जाती है।

## जीयापोता

इसे संस्कृत में 'पुत्रजीवा' या 'गर्भदा' कहा जाता है, यह वृक्ष पहाड़ी जमीन में प्राप्त होता है, इसके बीज, पत्ते और जड़ को समान मात्रा में दूध के साथ पीने से निश्चय ही गर्भवती स्त्री को पुत्र पैदा होता है, यदि पचास वर्ष से ऊपर की स्त्री हो गई हो, तब भी मात्र तीन दिन सेवन करने से उसका मासिक धर्म पुनः शुरू हो जाता है और गर्भ ठहर जाता है, इसको मैंने कई जगह आजमाया है, और प्रत्येक बार सफलता मिली है, इससे बांझपन मिट जाता है, और जिन स्त्रियों का गर्भ हमेशा

गिर जाता हो, रजोनिवृत्ति के समय कष्ट होता हो, मासिक धर्म कम आता हो, गर्भ धारण न होता हो, तो यह औषधि सभी प्रकार के विकार दूर करती है।

## जीवन्ती

इसे 'सोमवल्ली' या 'सोमा' भी कहते हैं, इसके फलों को लाकर यदि पानी में उबालकर पेय बनाया जाय, तो यह मधुर और तनाव दूर करने वाला होता है।

## जटामांसी

कश्मीर की भाषा में इसको "बाल छड़ी" कहते हैं, इसकी जड़ें उभरी हुई, आकर्षक, सुगन्धयुक्त और कड़वी होती हैं, बुढ़ापे और शिथिलता को दूर करने में यह औषधि अद्वितीय है।

## पलाश

इसे 'ढाक' या 'रक्त पुष्प' भी कहते हैं, यह भारतवर्ष में अधिकतर स्थानों पर पाया जाता है, यों तो इसके सैकड़ों प्रयोग हैं, पर मैंने इसके सफेद फूलों का कल्प बनाकर सेवन कराया, जिसके प्रभाव से व्यक्ति का हृदय मजबूत हो जाता है। इसके द्वारा तांबे को सोने में परिवर्तित किया जा सकता है।

## ताम्बूल

इसको 'नागवल्ली', 'पर्णलता' आदि भी कहा जाता है, इसकी खेती मद्रास, बंगाल, बनारस आदि जगहों में होती है, यदि इसके पत्तों के रस में 'तालीस-पत्र' का रस मिलाकर बच्चे को दिया जाय, तो बच्चे को चाहे किसी भी प्रकार की बीमारी हो, दूर हो जाती है, यदि खांसी और कफ हो, तो एक खाली नागरबेल का पान लेकर उस पर पकी हुई फिटकरी का थोड़ा-सा पाउडर रखकर, मुंह में रख ले और उसकी लार को निगलते रहे, तो कफ बाहर निकल जाता है और खांसी में आराम हो जाता है।

## तुलसी

इसको सभी जगह तुलसी कहा जाता है, यह हिन्दुओं के लिए पवित्र पौधा है, यदि घर में इसके पौधे लगे होते हैं, तो मच्छरों का प्रभाव कम होता है,



यदि इसके बीजों का सेवन किया जाय, तो छाती का दर्द दूर हो जाता है। दाद पर इसका रस चुपड़ने से दाद मिट जाता है। इसके पत्ते जुकाम को मिटाने वाले हैं। इसके पंचांग का चूर्ण नींबू के रस के साथ देने से पेट के अन्दर के कीड़े हमेशा के लिए समाप्त हो जाते हैं। यदि किसी प्रकार का कुष्ठ हो, तो उसे तुलसी का रस नियमित रूप से पिलाया जाय, तो कुष्ठ मिट जाता है, मैंने एक कुष्ठ रोगी को, एक वर्ष तक तुलसी का रस देकर पूर्णतः स्वस्थ कर दिया था।

यदि नित्य तुलसी के पांच पत्ते लिए जाएं, तो वीर्य का पतलापन दूर होकर गाढ़ापन पैदा होता है, यदि किसी भी प्रकार की नपुंसकता हो, तो तुलसी के बीजों का चूर्ण गुड़ के साथ मिलाकर धारोष्ण दूध के साथ सेवन किया जाय, तो शीघ्र ही उसकी नपुंसकता समाप्त होकर वह पूर्ण पुरुष बन जाता है, इसके अलावा इसके आठ हजार प्रयोग हैं, जो स्थान-भय से देना सम्भव नहीं है।

## तेलियाकन्द

यह एक अद्भुत औषधि है, इसके रस से पारे की गोली बांधी जाती है, और यदि वह गोली मुट्ठी में दबा ली जाय, तो उसके प्रभाव से व्यक्ति का शरीर वायु से भी हल्का हो जाता है, वह कुछ ही क्षणों में एक स्थान से दूसरे स्थान पर जा पहुंचता है। इस प्रकार की गुटिका का प्रयोग करते हुए नागालैण्ड में एक नागा साधु को देखा था और उसी से इसका रहस्य ज्ञात हुआ।

यदि तांबे को गर्म करके पिघला दिया जाय, और उस पिघले हुए तांबे पर इसके रस की कुछ बूंदें डाल दें, तो तांबा ठोस न होकर द्रव ही बना रहता है और उस मिश्रण को दूध में मिलाकर मात्र एक दिन सेवन किया जाए, तो उसका कायाकल्प हो जाता है, यदि प्रत्येक साल में केवल एक बार इसका सेवन किया जाय, तो उसे कभी भी बुढ़ापा व्याप्त नहीं होता।

## थूहर (नागफनी)

यों तो थूहर कई स्थानों पर मिल जाते हैं, पर नागफनी थूहर बहुत कम मिलता है, इसका शर्बत बैगनी रंग का बनता है, यदि दमे के केस में सभी इलाज नाकामयाब हो जाय, तब इस शर्बत का उपयोग करना चाहिए, इसके प्रयोग से किसी भी प्रकार का दमा समाप्त हो जाता है।

## बेरुक

यह पौधा अभी तक हिमालय में विशेषकर गंगोत्री के आसपास दिखाई देता है, यदि इसके पत्ते तोड़ कर उसके रस का एक या दो बूंद सेवन किया जाय, तो किसी भी प्रकार का पागलपन समाप्त हो जाता है। इसका प्रयोग कई मानसिक रोगियों पर किया गया और उन्हें सफलता मिली।

## धतूरा पीला

इसके पौधे दो से चार फीट तक ऊंचे होते हैं, कई स्थानों पर इसके पौधे देखने को मिल जाते हैं, इसकी डालियों को तोड़ने पर उसमें से पीले रंग का रस निकलता है, जिसे संग्रह कर लेना चाहिए, यह रस कई रोगों में सहायक है, जलोदर, सुजाक, नालू आदि में तो विशेष रूप से उपयोगी है, इसके रस को थूथे के रस के साथ सम्पर्कित कर सूखे तांबे पर डाल दिया जाय, तो वह निश्चय ही शुद्ध स्वर्ण में परिवर्तित हो जाता है।

## नगन्ध

यह पौधा हिमालय की तरफ विशेषकर छः हजार फीट की ऊंचाई पर मिलता है, इसकी जड़ को पानी में घोटकर, उस पानी से स्नान किया जाय, तो तीन दिन तक ऐसा करने से शरीर की सारी झुर्रियां समाप्त होने लगती हैं, इसको मैंने कई बार आजमाया है और सफलता मिली है, यदि इसके तने से जो रस निकलता है, उस रस की एक बूंद तीन महीने में एक बार सेवन की जाय, तो वृद्धावस्था समाप्त होकर वह एक स्वस्थ सुन्दर पुरुष बन जाता है।

## निर्विषी

कश्मीर में जब एक विशिष्ट औषधि के बारे में जानकारी हासिल करने के लिए मैं एक गांव में रुका था (जो कि श्रीनगर से भी साठ किलो मीटर आगे स्थित एक आदिवासी गांव है) वहां मुझे इसके बारे में जानकारी मिली।

इसे संस्कृत में 'अपविषा' कहते हैं, इस पौधे की जड़ जमीन में सीधी जाती है, इसको यदि ताबीज में भरकर गले में बांध दें, तो चाहे कितना ही विष शरीर में चला गया हो, वह विष स्वतः ही समाप्त हो जाता है, यदि किसी व्यक्ति ने जहर



खा लिया हो या सांप आदि के काटने से पूरा शरीर जहरीला हो गया हो, तब भी इसकी जड़ को मात्र सुंघाने से ही वह विष प्रभाव से मुक्त हो जाता है।

इसकी जड़ को पीस कर पाउडर बनाकर रख लेना चाहिए, उसी गांव के एक व्यक्ति की मृत्यु सांप काटने से हो गई थी और उसको जमीन में गाड़ दिया था, कुछ देर बाद पता चलने पर मैंने उसे कब्र से निकलवाया, तब भी उसका शरीर वैसे का वैसा ही स्वस्थ था, यह विश्वास होने पर कि अभी इसके शरीर में गर्मी है, मैंने उस पर इस औषधि का प्रयोग कर देखना चाहा, इसलिए इसके पाउडर की तीन खुराक एक-एक घण्टे से उसके हलक में जबर्दस्ती उतारी, तो उस के मुंह में झाग जैसा निकला, ऐसा लगा जैसे उसने वमन किया है, और सारा जहर बाहर निकल गया, इसके बाद स्वस्थ होकर वह लगभग छः साल और जीवित रहा।

## नीम

इसका पेड़ कई स्थानों पर मिल जाता है, और अधिकतर लोगों को इसके प्रभाव का संक्षिप्त ज्ञान भी है, नित्य नीम की पत्तियां चबाई जायें, तो जीवन में कभी बुखार नहीं आता, नीम की पत्तियों का रस निकाल कर यदि घाव पर लगाया जाय, तो घाव समाप्त हो जाता है, चर्म रोग, ज्वर, सन्निपात आदि में नीम विशेष रूप से उपयोगी है। इसकी छाल को पानी में घिस कर यदि फोड़े-फुंसी पर लगाया जाए तो किसी भी प्रकार के एण्टीसेप्टिक दवा की आवश्यकता नहीं पड़ती, यह एक रोगाणु निरोधक औषधि है।

## नेलम चचेला

यह पौधा मालावार और मद्रास प्रान्त की तरफ देखा गया है, इसके पत्ते नींबू के पत्तों की तरह होते हैं, इसके पत्तों का रस निकाल कर शीशी में भरकर रख देना चाहिए, यदि इसका एक बूंद रस पानी के साथ सेवन किया जाय, तो किसी भी प्रकार की पथरी समाप्त हो जाती है, पेट के कीड़े समाप्त हो जाते हैं, और यदि पेट में या आंतों में घाव पड़ गया हो, तो कुछ ही खुराक से घाव ठीक हो जाता है।

## पद्माक्

यह मध्यम आकार का वृक्ष होता है, इसकी पत्तियां चिकनी, गोल तथा तीक्ष्ण धार वाली होती हैं, इसकी छाल का यदि सेवन किया जाय, तो किसी भी प्रकार

का बांझपन मिट जाता है, सबसे बड़ी बात यह है, कि यदि पुरुष के वीर्य में शुक्राणु अल्प हों, या दुर्बल हों, तो इसके प्रयोग से शुक्राणु स्वस्थ हो जाते हैं और वह संतान उत्पन्न करने में सक्षम हो जाता है।

## पाताल तुम्बी

यह मैदानी भाग में मिलती है, इसकी जड़ सन्निपात में विशेष रूप से उपयोगी है, यदि इसकी जड़ को लवंग के साथ लिया जाय, तो सारे शरीर में गर्मी दौड़ जाती है और बुढ़ापा या कमजोरी अनुभव नहीं होती।

## पियारंग

इसको संस्कृत में 'पीतक' और गुजराती में 'पीलीझड़ी' कहते हैं, इसके वृक्ष में से काले रंग का रस निकलता है, जो गाढ़ा और कड़वा होता है, यदि इस रस में पारा रख दिया जाय, तो थोड़े समय तक घोटने से वह ठोस हो जाता है, इसका प्रयोग शारीरिक सौंदर्य हेतु करते हैं।

## पीपल

यह पूरे भारत में पीपल के नाम से ही पुकारा जाता है, और हिन्दू धर्म शास्त्रों में इसको पूज्य माना गया है, इसकी छाल संकोचक होती है और सुजाक में उपयोगी होती है। यदि इसकी छाल का रस लेकर कुल्ले किये जायें, तो दांत और मसूड़ों का दर्द समाप्त हो जाता है। पीपल रक्त को शुद्ध करके शरीर की गर्मी को हटाने में आश्चर्यजनक रूप से सहायक है, ताजे पीपल की फुनगियां या नये-नये छोटे पीपल के पत्ते जो वसन्त ऋतु में आते हैं, यदि केवल पन्द्रह दिन तक रोज एक पीपल का पत्ता चबा लिया जाय, तो अगले साल भर तक कील-मुंहासे होते ही नहीं; यही नहीं, अपितु इससे खून भी शुद्ध हो जाता है। मेरे अनुभव में यह आया है, कि यदि पेट में गड़बड़ी हो या मासिक धर्म नियमित रूप से नहीं आ रहा हो, तो पीपल की छाल को उबाल कर उसका काढ़ा बनाकर पीने से मासिक धर्म तो निश्चित रूप से नियमित होता ही है।

## पुनर्नवा

यह विशेषकर हिमालय, बलोचिस्तान, सिलोन आदि में पैदा होती है, इसके



पत्ते गोल और लाल किनारीदार होते हैं, इसके ऊपर गुलाबी फूल आते हैं, उन फूलों को घोटकर रस निकाल लेना चाहिए और शीशी में भर देना चाहिए, इस रस की एक बूंद जल के साथ लेने से शरीर के समस्त प्रकार के रोग स्वतः ही समाप्त हो जाते हैं।

## बिक

अमरनाथ क्षेत्र में पाई जाने वाली जड़ी-बूटियों में यह सबसे अधिक कीमती और महत्त्वपूर्ण है, इस जड़ी का तेल प्रयोग किया जाता है। इस तेल के द्वारा किसी भी प्रकार का जोड़ों में होने वाला दर्द चाहे वह गठिया हो या स्पाण्डिलाइटिस का दर्द हो, जड़-मूल से समाप्त करने में इसके समान औषधि विश्व में नहीं।

## ब्रह्म मंडुकी

इसको गुजराती में 'खड़' तथा तमिल में 'बबासा' कहते हैं, यह बेल होती है और चन्दनबाड़ी के पास कश्मीर में मैंने इसको देखा है, इसकी डाली के हर एक झाड़ पर फूल और फल लगते हैं, इन फूलों को तोड़कर ले आना चाहिए और सुखाकर, पीसकर पाउडर बनाकर रख देना चाहिए, इसकी एक रत्ती मात्रा लेने से खोई हुई चेतना शक्ति जाग्रत हो जाती है।

## ब्राह्मी

इसकी पत्तियों को छाया में सुखाकर उसका चूर्ण बनाया जाता है, यह बुद्धिवर्धक तो है ही, नर्वसनेस, मिर्गी और पागलपन आदि से पीड़ित रोगियों के लिए यह अद्वितीय औषधि है।

## बाघचूड़ा

इसको तेलगु में 'इम्बुदि' कहते हैं, यह एक प्रकार की झाड़ी होती है, और इस पर फल लगते हैं, बर्मा, अण्डमान और गोदावरी के किनारे-किनारे मैंने इन झाड़ियों को देखा है, इसके फूलों को पीसकर, उस चूर्ण की एक रत्ती मात्रा तीन दिन लेने से शरीर का मोटापा दूर हो जाता है, नब्बे साल के वृद्ध के शरीर की झुर्रियां भी इसके प्रयोग से मिटायी जा सकती हैं।

## भंग भवानी

बादाम, काली मिर्च, सौंफ, इलायची, मुनक्का, दूध के साथ इसकी ठण्डई बनाकर सेवन करने से स्मृति, क्षुधा तथा निद्रा की वृद्धि होती है, शम्भु प्रिय इस विजया कल्प के कुछ प्रयोग इस प्रकार हैं—

१. बकरी के दूध के साथ कार्तिक महीने में इसके सेवन से शरीर की रक्षा और बल की वृद्धि होती है।

२. चैत्र महीने में इसकी ठण्डई दूध, बादाम के साथ मेधा शक्ति बढ़ाती है।

३. जाड़ों में रसवन्ती के साथ सेवन करने से मानसिक शान्ति मिलती है।

## मयूरकन्द

यह एक श्रेष्ठ औषधि है, इसकी एक रत्ती की मात्रा निश्चित रूप से सफेद बालों को काला करने में सहायक है, यदि इसकी कुछ मात्रा ब्राह्मी के रस में दी जाय, तो हमेशा-हमेशा के लिए शराब और नशे की आदत छूट जाती है। इसके पत्तों के रस में पारे को पकाकर, उसकी गोली बनाकर मुंह में रख, साधना करने पर देर तक बैठने की क्षमता प्राप्त हो जाती है। इस गोली को किसी पदार्थ पर रखते ही, यदि उस पदार्थ या भोजन में जहर होता है, तो गोली का रंग नीला हो जाता है।

## रत्नजोत

यह पौधा कश्मीर में बहुतायत से मिल जाता है, इसकी पत्तियों और पुष्पों को सुखाकर उसका पाउडर बनाकर देने से दमा निश्चित रूप से समाप्त हो जाता है, हृदय विकार में भी यह औषधि महत्त्वपूर्ण है।

## लक्ष्मणा

इसको 'पुत्रदा' भी कहा जाता है, यह वनस्पति पहाड़ों में दुर्गम स्थानों पर पैदा होती है, परन्तु अब यह अत्यन्त दुर्लभ हो गई है। इसकी गंध बकरे के समान होती है, और इस पर गुलाबी रंग के फूल लगते हैं, इसकी एक मासे की खुराक रजस्वला समय में तीन दिनं बराबर देने से इससे सम्बन्धित सभी रोग समाप्त हो जाते हैं, और उसे गर्भ धारण होता है।



## लाजवन्ती

इसे पहाड़ी भाषा में 'लजालू' भी कहते हैं, इसके पत्ते खैर के समान बारीक होते हैं, तथा इसकी जड़ लाल होती है, इस पौधे को स्पर्श करने से यह सिकुड़ जाता है। इसकी जड़ को घिसकर लेप लगाने से निश्चित रूप से नासूर मिट जाता है, यदि इसकी और असगंध की जड़ को पीस कर स्तनों पर लेप किया जाय, तो उनका ढीलापन मिटकर वे गोल और कठोर हो जाते हैं।

## लौंग

यदि सारा चेहरा सुन्दर और आकर्षक है, परन्तु दांत पीले हैं या मोती की तरह चमकीले नहीं हैं, तो सारा सौन्दर्य अपने-आप में ही समाप्त हो जाता है, ऐसा कोई उपाय या कोई प्रसाधन नहीं है, जो दांतों को मोती की तरह चमका सके, या दांतों पर असली चमक ला सके।

पर लौंग इस मामले में अत्यधिक सहायक है, प्रत्येक तरुणी को नित्य दो-चार लौंग दांतों से चबा लेने चाहिये या चाय पीते समय चाय में एक दो लौंग डाल कर चाय पीनी चाहिए।

इसके अलावा जब आप सुबह टूथपेस्ट से दांतों को साफ कर लें, तो उसके बाद लौंग का तेल उंगली पर लेकर दांतों के ऊपर और दांतों के पीछे अवश्य ही लगाइये तथा दो-चार मिनट यह तेल दांतों पर लगा रहने दीजिएं, और बाद में स्वच्छ पानी से कुल्ला कर लीजिये। कुछ ही दिनों में आप अनुभव करेंगी, कि दांतों का पीलापन समाप्त हो गया है, जो पहले मुंह से दुर्गन्ध आती थी, वह भी समाप्त हो गयी है, और दांतों पर एक अत्यन्त सुन्दर प्राकृतिक, चमकीली परत आ गयी है, जिससे कि आपके दांत मोती की तरह चमकने लग गये हैं। लौंग के प्रयोग से पायरिया जैसे रोग भी समाप्त हो जाते हैं।

## विषकन्डार

यह पौधा भी कश्मीर के पर्वतों में बहुत अधिक देखने को मिलता है, इसकी जड़ का पाउडर पहाड़ी लोग अपने घरों में रखते हैं, किसी भी प्रकार का जहरीला सांप काट ले, तो इस पाउडर की एक या दो रत्ती मात्रा देने से अन्दर का सारा जहर वमन के द्वारा बाहर निकल आता है, और वह स्वस्थ हो जाता है। पागल कुत्ते

के द्वारा काटे हुए व्यक्ति पर भी इसका प्रयोग किया गया, तो मात्र दो दिन की खुराक से ही वह पूर्ण ठीक हो गया, इस औषधि से चौदह इंजेक्शन लेने का झंझट नहीं रहता।

## शंखपुष्पी

इसके पौधे अमरनाथ क्षेत्र में विशेष तौर से पाये जाते हैं, इसके पुष्प सफेद और मोहक होते हैं, शरीर की दुर्बलता, धातु क्षीणता, नामर्दी और स्वप्न दोष की बीमारी में यह अद्वितीय औषधि है।

## शालमपंजा

इसकी जड़ सफेद और चिकनी होती है, शरीर की कमजोरी को दूर करने, ढीली हुई नस-नाड़ियों को उत्तेजना देने व शरीर की दुर्बलता को दूर करने में इसका पाउडर अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है। मैंने इसके प्रयोग से सर्वथा नामर्द व्यक्तियों को भी पौरुषवान बनाने में सफलता प्राप्त की है।

## शिलाजीत

यह पत्थरों का मद होता है, ज्येष्ठ महीने में जब पर्वत सूर्य किरणों से अत्यन्त गर्म होकर लाख के समान प्रकाशमान रस को शिलाओं से बहाते हैं, तब वह रस ठोस होकर शिलाजीत के नाम से प्रसिद्ध होता है, यह लाल, सफेद, सुनहरा और काला चार प्रकार का होता है, इस का शुद्ध पाउडर एक तिनके पर लेकर यदि मृतप्राय व्यक्ति के मुंह में रखा जाय, तो मरा हुआ व्यक्ति भी कुछ समय के लिए जीवित हो जाता है।

## सर्पगन्धा

सर्पगन्धा के पौधे नैनीताल तथा जम्मू के आसपास बहुतायत से प्राप्त होते हैं, सर्पगन्धा की तीन जातियां हैं— जिसमें एक पौधे पर पीले फूल आते हैं, दूसरे प्रकार के पौधे पर सफेद फूल खिलते हैं और तीसरी सर्पगन्धा की जाति वह है, जिस पर ललाई लिये हुए गुलाबी रंग के फूल खिलते हैं, यह तीसरे प्रकार की सर्पगन्धा बहुत ही कम देखने को मिलती है, फिर भी इसके पौधे जम्मू और श्रीनगर के बीच में, शिमला से आगे और मनाली एवं रोहतांग दर्रे के बीच में आसानी से



देखने को मिल जाते हैं, इन फूलों की विशेषता यह है, कि व्यक्ति को किसी भी प्रकार का कैंसर हो, वह सर्पगन्धा द्वारा जड़-मूल से नष्ट हो जाता है, इस औषधि को कई बार प्रयोग किया है, और हर बार पूर्ण सफलता ही प्राप्त हुई है।

यदि इसकी जड़ का पाउडर तथा फूलों का पाउडर ले कर डिब्बी में भर कर रख दिया जाय और उसका सेवन कराया जाय तब भी आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिलते हैं, इसके अलावा इसके द्वारा शरीर में सूजन, बहुमूत्र रोग, किडनी में किसी भी प्रकार की तकलीफ आदि हो, तो भी इसके प्रयोग से आश्चर्यजनक सफलता प्राप्त होती है।

बर्फीले प्रान्तों में मनुष्य जीवित रहने के लिए विभिन्न उपायों का प्रयोग करता है। सुदूर हिमालय के गांव में भ्रमण करते हुए मुझे ऐसी औषधि का पता चला जिसके प्रयोग से शरीर का तापमान बढ़ जाता है और उसे ठण्डक का प्रभाव व्याप्त नहीं होता है, "ऊष्णेता" नाम की इस औषधि का प्रयोग रोहतांग, लद्दाख आदि स्थानों के व्यक्ति करते थे, किन्तु इनकी विशेष सुरक्षा नहीं होने के कारण और बहुतायता से जंगलों तथा पहाड़ों को काट कर मार्ग व मकान बनाने की वजह से यह औषधि भी समाप्त सी हो गयी है। इसका ज्ञान व्यक्ति को नहीं रहा तो उन्होंने अपने शरीर को गर्म रखने के लिए मद्यपान का सहारा लिया, किन्तु मद्यपान की बुरी लत लोगों के लिए अत्यधिक घातक सिद्ध होती है। इस लत से छुटकारा पाने के लिए कितना भी प्रयास किया जाए अल्पकालिक ही सिद्ध होता है, किन्तु वहां के जंगलों में 'हरतालिका' नाम का एक पौधा होता है, जो नर्मदा के किनारे तथा कुल्लू व मनाली के पास भी प्रचुरता से देखने को मिल जाता है, इसकी पत्तियां तुलसी की पत्तियों के समान होती हैं, यह पौधा लगभग चार-पांच फीट तक ऊंचा उग जाता है।

मद्यपान से ग्रस्त रोगी को प्रातःकाल उठते ही इसकी पत्तियों को उबालकर उसका पानी गिलास भरकर पिला देना चाहिए। इस प्रकार पांच-सात दिन तक नियमित रूप से इन पत्तियों का काढ़ा रोगी को पिलाना चाहिए, इसके प्रभाव से रोगी चाहते हुए भी शराब नहीं पी सकता, उसकी आदत हमेशा-हमेशा के लिए छूट जाती है और वह पुनः स्वस्थ हो जाता है। यह परीक्षण जितनी बार भी किया गया, पूर्णतः प्रामाणिक और अचूक फलदायक सिद्ध हुआ है।



**यौगिक प्रक्रिया**

- **"अनंग रति नमस्कार"** के सभी आसनों को दैनिक जीवन का अंग बनाने से अद्भुत, आकर्षक और अनिन्द्य सौन्दर्य की प्राप्ति होती है।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

- **"कामदेव गुटिका"** पर पूर्णिमा की रात्रि को **'श्रृंगासन'** में खड़े होकर रक्त कनेर के एक हजार एक पुष्प चढ़ाने पर दिव्य सौन्दर्य की प्राप्ति होती है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

- **"सौन्दर्या माला"** से **"ॐ ऐं ह्रीं अनंगाय रत्यै नमः"** मंत्र का अमावस्या की रात्रि में एक सौ एक माला मंत्र जप 'वीरासन' में बैठकर अकम्पित भाव से करें, फिर तीस दिन तक माला को धारण कर इक्तीसवें दिन माला को नदी या तालाब में विसर्जित कर दें, तो सौन्दर्य में आश्चर्यजनक निखार आता है।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

- **"मूलाधार चक्र"** के मूल बीज मंत्र 'लं' को नित्य पांच मिनट तक प्राणायाम की क्रिया सम्पन्न करते हुए अनवरत जप करें, तो मानसिक व शारीरिक दोनों सौन्दर्य की वृद्धि होती है।



# "मेरी प्रेमिका" नारी सौन्दर्य का प्रतिमान

'सौन्दर्य' अपने-आप में अत्यन्त ही मधुर और आनन्ददायक शब्द है। आज से ही नहीं, वैदिक काल से स्त्रियां अपने सौन्दर्य को बढ़ाने के लिए विभिन्न प्रयोग करती रही हैं, यजुर्वेद के कई मंत्रों में इस बात का स्पष्ट उल्लेख है, कि उन्होंने सौन्दर्यमयी बनने के लिए जहां देवताओं से प्रार्थना की, वहीं विविध अलंकरणों से भी अपने-आप को सजाने का प्रयत्न किया।

धीरे-धीरे सौन्दर्य के मापदण्ड बदलने लगे, और पौराणिक काल में आते-आते स्त्रियों के सौन्दर्य पर विशेष ध्यान दिया जाने लगा, प्रत्येक स्त्री के मन में यह आकांक्षा थी, कि वह इस प्रकार के साधनों का प्रयोग करे, जिससे उसकी असुन्दर काया सुन्दरता में बदल जाय। इस समय तक आयुर्वेद का प्रचलन काफी हो गया था, और उनके मानस में यह भी स्पष्ट हो चुका था, कि आयुर्वेद से सम्बन्धित जड़ी-बूटियों के सेवन से भी सौन्दर्य को निखारा जा सकता है।

इसके बाद तो इस पर नित्य नवीन शोध होते रहे, नित्य नवीन प्रयोग होते रहे, और आयुर्वेद की उन जड़ी-बूटियों को ढूंढ कर निकाला जाने लगा, जिनके माध्यम से सौन्दर्य को बढ़ाया जा सके, जिनके माध्यम से पूर्ण स्वस्थ शरीर बनाया जा सके, और जिनके माध्यम से दिव्यता और आकर्षण प्राप्त

किया जा सके।

कालीदास ने सौन्दर्य के. . . पूर्ण सौन्दर्य के बारह गुण बताये हैं, जो स्त्री इन बारह गुणों से युक्त है, वही वास्तव में सौन्दर्यमयी कही जा सकती है, एक महत्त्वपूर्ण श्लोक में कालीदास ने अपनी प्रेमिका को सौन्दर्य के इन गुणों को बताते हुए कहा, कि आज और भविष्य में भी इन बारह गुणों से युक्त स्त्री ही सौन्दर्यमयी कहला सकती है।

१. जिसका कद पूरा हो, अर्थात् लगभग पांच से सवा पांच फीट के आस-पास कद श्रेष्ठ कहलाता है।
२. शरीर में फालतू मांस न हो, परन्तु पूरा शरीर पुष्ट हो।
३. जिसका वक्षस्थल और कूल्हे बराबर नाप के हों, पर कमर सर्वथा पतली हो। आधुनिक समय में यों कहा जा सकता है, कि यदि वक्षस्थल और कूल्हे छत्तीस इंच के हों, तो कमर चौबीस इंच के आस-पास होनी चाहिए।
४. सिर के बाल लम्बे, घने, चमकीले और लहराते हुए हों, ऐसा लगे, जैसे पर्वत शिखर से कोई झरना नीचे गिर रहा हो।
५. अण्डाकार चेहरा हो, तथा चेहरे पर किसी प्रकार का कोई दाग, धब्बा या मस्सा न हो।
६. आंखें बड़ी-बड़ी, सुन्दर और सम्मोहनयुक्त हों, पलकें भव्य हों, जिसके माध्यम से वह किसी को भी आकर्षित करने में सक्षम हो।
७. सारा शरीर ऐसा गोरा हो, जिस प्रकार दूध में केसर डालने पर दूध का रंग केसरिया हो जाता है, ऐसा ही रंग सौन्दर्य की परिभाषा माना गया है।
८. उन्नत उरोज, समतल पेट और भारी जंघाएं सौन्दर्ययुक्त मानी गई हैं।
९. शरीर पर बाल नहीं के बराबर हों और सारा शरीर आकर्षक हो।
१०. उसकी वाणी अत्यधिक मधुर और आनन्द प्रदान करने वाली हो, साथ ही साथ उसके उठने-बैठने और चलने का एक शिष्ट तरीका हो, जिससे कि सामने वाला सम्मोहित हो सके।
११. ललाट चौड़ा, नुकीली नासिका, गुलाब की पंखुड़ियों की तरह होंठ और



थोड़ी-सी निकली हुई ठुड्डी आकर्षक मानी गई है।
१२. सारा शरीर एक विशेष अनुपात में ढला हुआ-सा हो, जिससे देखने वाले को कोई खामी नजर न आये।

उपरोक्त बारह विशेषतायें, सौन्दर्य की विशेषतायें मानी गई हैं, और इन विशेषताओं से युक्त तरुणी ही सौन्दर्यमयी कही जा सकती है।

कालीदास के समय में वेश्याओं को 'नगर वधू' कहा जाता था, वे बदचलन नहीं होती थीं, अपितु जीवन भर किसी एक पुरुष की ही होकर रह जाती थीं, और वह पुरुष उसके रहन-सहन, खान-पान और जीवन निर्वाह का पूरा व्यय उठाता था। यह उस समय में सभ्यता का एक मापदण्ड माना जाता था, उच्च वर्ग के लोग इस प्रकार नगर वधू से युक्त होकर अपने-आप को गौरवशाली महसूस करते थे, जिसकी उप पत्नी या नगर वधू अथवा प्रेमिका जितनी ही ज्यादा सुन्दर होती थी, समाज में उसका स्तर उतना ही ऊंचा उठ जाता था।

उस समय ''दिव्यांगना'' की चर्चा धारा नगरी में होने लग गई थी, मात्र सत्रह वर्ष की आयु में ही उसकी चर्चा और उसके सौन्दर्य की बातचीत जन-साधारण में फैलने लग गई थी, इससे पहले ही कालीदास दिव्यांगना की मां के पास पहुंचे और दिव्यांगना को अपनी प्रिया बनाने का प्रस्ताव रख दिया।

कालीदास जैसा समाज का प्रतिष्ठित और सम्माननीय व्यक्ति दिव्यांगना को अपना ले, इससे ज्यादा आनन्द की क्या बात हो सकती है, दिव्यांगना की मां ने सहर्ष स्वीकृति दे दी।

कालीदास अन्तःपुर में पहुंचे और पहली बार दिव्यांगना को देखा, वास्तव में ही वह सौन्दर्य की साकार पुञ्ज थी, सौन्दर्य के जो मापदण्ड होते हैं, उस पर वह लगभग खरी उतर रही थी. . . परन्तु कालीदास तो कालीदास ही थे, उन्होंने मन में सोचा, कि दिव्यांगना एक ऐसी सौन्दर्य पुञ्ज बने, जिसे पाने के लिए हजारों सम्माननीय व्यक्ति तड़फते रह जायें, जिसकी झलक देखने के लिए घंटों इन्तजार करें, जो अपने-आप में बेदाग सौन्दर्य हो, पर इसके लिए कुछ और भी उपाय जरूरी है।

कालीदास ने दिव्यांगना को कहा— ''निश्चय ही तुम सौन्दर्यमयी हो, और अपने-आप में प्रबल आकर्षण रखती हो, परन्तु तुम्हें यह स्मरण रखना है, कि तुम

कालीदास की गणिका हो, इसलिए तुम अपने-आप में अद्वितीय हो, निश्चय ही मैं तुम्हें संसार की सर्वश्रेष्ठ सुन्दरी बना दूंगा, एक ऐसी सुन्दरी, जो अपने-आप में बेदाग और अद्वितीय हो, एक ऐसी सुन्दरी, जिसको देखने के लिए मनुष्य तो क्या देवता भी तरसें, एक ऐसी सुन्दरी, जिसका नाम होठों पर आते ही युवक तड़फ कर रह जायं, और मैं तुम्हें ऐसा ही लावण्य देना चाहता हूं, जो अपने-आप में आश्चर्यचकित करने वाला हो।"

उस समय आयुर्वेदाचार्य 'सुधन्वा' का नाम धारा नगरी में ही नहीं, अपितु पूरे भारतवर्ष में विख्यात था, आयुर्वेद का उन्हें अद्भुत ज्ञान था, कालीदास ने स्वयं उन्हें आजमाया था और अनुभव किया था, कि सुधन्वा अपने-आप में एक अद्भुत वैद्यराज हैं, जिनके पास महत्त्वपूर्ण प्रयोग है।

कालीदास सीधे सुधन्वा के पास पहुंचे, कालीदास को अपने घर आया देखकर सुधन्वा गद्गद हो गये। उनके गले से मिलते हुए सुधन्वा बोले– "आज मैं और मेरा घर धन्य हो गया है, जो आपके चरण यहां पड़े, परन्तु जरूर आप किसी विशेष उद्देश्य से आये होंगे, आप मुझे आज्ञा दें, मैं अवश्य ही आपकी इच्छा को पूरा करने का प्रयत्न करूंगा।"

कालीदास आसन पर बैठ गये और धीमे शब्दों में अपने मन की बात, सुधन्वा को बता दी। कालीदास ने कहा– "आप कोई ऐसी औषधि तैयार करें, जो अपने-आप में अद्वितीय हो. . . और मैंने अपने श्लोक में सौन्दर्य की परिभाषा लिखी है, सौन्दर्य के बारह गुण बताये हैं, उस पर दिव्यांगना खरी उतरे, यद्यपि इसमें कोई दो राय नहीं, कि दिव्यांगना सुन्दर है, आकर्षक है, सम्मोहक है, परन्तु मेरे मन में तो कुछ और ही है, मैं तो यह चाहता हूं, कि वह विश्व की अद्वितीय और अजेय सौन्दर्यशाल्नि बने, जिसके सामने रम्भा, उर्वशी और मेनका भी तुच्छ लगने लगें, पर ऐसा सौन्दर्य मात्र आयुर्वेद के द्वारा ही सम्भव है, और मैं इसीलिए आपके घर पर उपस्थित हुआ हूं।"

सुधन्वा ने कहा– "मैंने इसका प्रयोग किया है, और जो कुछ आपने कहा है, जो कुछ आपके मन में है, तथा दिव्यांगना को जिस प्रकार से आप बनाना चाहते हैं, उसके अनुसार उसको सौन्दर्ययुक्त बनाया जा सकता है। मैंने "सौन्दर्यवल्ली" पौधे के द्वारा "सौन्दर्य गुटिका" का निर्माण कर अपनी पुत्री पर इसका प्रयोग किया था, और आप स्वयं इस प्रयोग का प्रभाव देख सकते हैं।"



ऐसा कहते-कहते सुधन्वा ने पुत्री को आवाज दी, और पुत्री सुवासिनी उपस्थित हुई. . . कालीदास ठगे से रह गये, ऐसा लगा, जैसे हृदय की धड़कन रुक गई हो. . . आंखें उसके चेहरे पर टिकीं, तो हटने का नाम ही नहीं ले रही थीं. . . एक ऐसा सौन्दर्य पुञ्ज सामने खड़ा था, जिसके आगे दिव्यांगना तुच्छ थी, नगण्य थी।

सुधन्वा के संकेत पर सुवासिनी अन्दर चली गई, और तब कालीदास चैतन्य हुए, संयत होते-होते उन्हें कुछ समय लग गया, बोले– "सुधन्वा! वास्तव में ही आप अद्वितीय आयुर्वेदाचार्य हैं। मैंने आपके आयुर्वेद को पहली बार प्रत्यक्ष देखा है, और मैं ऐसा ही सौन्दर्य, ऐसा ही आकर्षण दिव्यांगना में भी चाहता हूं।"

सुधन्वा ने विनम्रतापूर्वक उत्तर दिया– "मैं एक सप्ताह के भीतर-भीतर सम्बन्धित औषधि बना कर आपको दे दूंगा तथा इसकी सेवन विधि भी बता दूंगा, नित्य एक गोली सुबह और एक गोली शाम को लेने से कुरूप से कुरूप स्त्री भी संसार की श्रेष्ठ सुन्दरी बन सकती है। यह गुटिका ही ऐसी है, जिसके माध्यम से शरीर के रोग-दोष समाप्त हो जाते हैं, शरीर का भारीपन और बढ़ा हुआ मांस कम हो जाता है, वक्षस्थल अपने सही आकार में आ जाते हैं, और चेहरा बेदाग, लावण्ययुक्त बन जाता है; यही नहीं, अपितु इस गुटिका की यह विशेषता है, कि यदि कद छोटा होता है, तो वह एक निश्चित लम्बाई को प्राप्त कर लेता है, यदि बाल छोटे हों या चमकीले न हों या फटे हुए हों, तो वह लम्बे, आकर्षक और घने हो जाते हैं; इस गुटिका के द्वारा कमर का फालतू मांस समाप्त हो जाता है, और आंखों के नीचे जो कालापन होता है, वह दूर हो जाता है; यही नहीं, अपितु इस गुटिका की यह भी विशेषता है, कि यह चमड़ी के काले रंग या सांवले रंग को गोरे रंग में परिवर्तित कर देती है, इसलिए तो यह संसार की बहुमूल्य और अद्वितीय औषधि है, जिसका प्रयोग मैंने अपनी पुत्री पर किया है, और वह आपके सामने है।"

कालीदास उठ कर चले गये, किन्तु चौबीसों घंटे उनकी आंखों के सामने सुवासिनी का सौन्दर्य मंडराता रहा, वे एक क्षण के लिए भी सुवासिनी को भूल न सके, वास्तव में ही वह अद्भुत सौन्दर्य की साम्राज्ञी थी, तथा जिसको देखने के बाद भुलाना संभव नहीं था।

सुधन्वा ने सौन्दर्यवल्ली पौधे को ढूंढ निकाला, उस समय घने जंगलों में

ऐसे पौधे प्रचुर मात्रा में थे, और उसके पांचों भाग— जड़, तना, पत्ते, फल और पुष्प लाकर उनको घोट कर "चन्द्रोदय जल" में मर्दन किया और उससे कुछ गोलियों का निर्माण किया, जो चने के आकार की थीं, फिर सुधन्वा ने कालीदास को सम्मानपूर्वक बुला कर वे गोलियां उन्हें दे दीं, और बता दिया, कि इस गोली का सेवन नित्य प्रातः और सायं करना है।

कालीदास उन सौन्दर्य गुटिकाओं की मञ्जूषा लेकर गणिका के पास गये, और उसे सोने के वर्क में लिपटी हुई वे गोलियां दे दीं तथा उसकी सेवन विधि समझा दी।

दिव्यांगना ने उसी दिन से गोलियों का सेवन प्रारम्भ कर दिया। कालीदास लगभग नित्य उसकी प्रगति देखने के लिए दिव्यांगना के यहां जाते रहते, और एहसास करते, कि वास्तव में ही गोलियों का असर हो रहा है।

— पर इसके बाद वे किसी अन्य कार्य में उलझ जाने के कारण लगभग पन्द्रह दिन तक दिव्यांगना के यहां नहीं जा सके, धारा नगरी से बाहर जाने के कारण वे प्रगति का परिणाम भी नहीं जान सके, और यह एक ऐसा नाजुक मामला था, कि किसी को कह भी नहीं सकते थे।

जब वे बाहर से वापिस लौटे, तो स्नान आदि से निवृत्त होकर सबसे पहले दिव्यांगना के यहां पहुंचे, अन्तःपुर में जाते ही सामने दिव्यांगना को खड़ी देखा, अपने-आप में अद्भुत और देवताओं को भी लजाने वाला सौन्दर्य था दिव्यांगना का. . . सारा शरीर जैसे बदल गया था, एक अद्भुत लचक, एक आश्चर्यजनक गति, और अनिन्द्य सौन्दर्य आ गया था।

दिव्यांगना को देख कालीदास को सहसा अपनी आंखों पर विश्वास नहीं हुआ, कि यह वही दिव्यांगना है— जिसे पन्द्रह-बीस रोज पहले छोड़ गये थे. . . हजार-हजार गुना अन्तर आ गया था दिव्यांगना में. . . विधाता की अद्वितीय सृष्टि दिखाई दे रही थी दिव्यांगना, कालीदास ठक् से खड़े के खड़े रह गये, उन्हें अपने शरीर का भी होश नहीं रहा, आंखें झपकने का नाम ही नहीं ले रही थीं, कितना ही समय बीत गया, कुछ पता ही नहीं चला. . .

वास्तव में ही इन गोलियों के सेवन से दिव्यांगना अद्भुत सौन्दर्यमयी बन गई थी, सुधन्वा की पुत्री से भी ज्यादा सौन्दर्ययुक्त, ज्यादा कामोत्तेजक और ज्यादा आकर्षणयक्त।



अचानक दिव्यांगना की वीणा के झंकार की तरह आवाज सुनाई पड़ी—

"बैठिये". . .

कालीदास चैतन्य हुए, वास्तविक स्थिति में आये और बोले— "दिव्यांगना! तुम वास्तव में ही अद्वितीय सौन्दर्यवती बन गई हो. . . इस समय पूरी पृथ्वी पर तुम्हारे जैसा सौन्दर्य और आकर्षण किसी के पास नहीं है. . . मनुष्य तो क्या ऊंचे से ऊंचा योगी, संन्यासी और देवता भी तुम्हारे सौन्दर्य के वेग को सहन नहीं कर सकता. . . चेहरे पर एक ऐसा ओज, एक ऐसा सौन्दर्य और एक ऐसी आभा आ गई है, कि उसका वर्णन करना मेरे वश में नहीं है. . . तुम्हारे सौन्दर्य के आगे मेरी वाणी मूक है. . . वास्तव में ही तुम ताज़े खिले हुए गुलाब से भी ज्यादा कोमल, सुगन्धित, आकर्षक और अद्वितीय हो गयी हो". . .

और ऐसा कहते-कहते कालीदास दिव्यांगना को खींचकर अपनी भुजाओं में भर कर बोले— "वाह! अद्भुत!!. . . तुम सचमुच नारी सौन्दर्य का प्रतिमान हो. . . वास्तव में तुम किसी को भी विचलित करने का सामर्थ्य रखती हो।"

इतिहास साक्षी है, कि आने वाले समय में दिव्यांगना करोड़ों दिलों पर शासन करती रही, उसके सौन्दर्य की एक झलक पाने के लिए सेठ, श्रीमन्त और भद्रजन आंखें बिछाये रखते, उसकी एक आवाज पर अपना सब कुछ न्यौछावर करने के लिए युवक तैयार रहते, और दिव्यांगना ने भारतवर्ष की अद्वितीय सौन्दर्यमयी बनकर हमेशा-हमेशा के लिए अपना नाम इतिहास में अंकित कर दिया।

सौन्दर्य शब्द सुनते ही एक ऐसा नारी शरीर हमारे सामने आ जाता है, जो अपने-आप में बेदाग हो, अनुपम हो, अलौकिक हो, सही अर्थों में कहा जाय, तो पिछले पांच हजार वर्षों में सौन्दर्य और नारी शरीर एक-दूसरे के पर्याय बन गये हैं, बिना सौन्दर्य के नारी शरीर की कल्पना ही नहीं की जा सकती, और नारी शरीर के बिना सौन्दर्य और कहीं खिल भी नहीं सकता, यों तो पुरुष-सौन्दर्य भी होते हैं, परन्तु सौन्दर्य का तात्पर्य ही नारी शरीर हो गया है।

स्त्री को प्रभु ने जन्म अवश्य दिया है, परन्तु सौन्दर्य को ईश्वर ने चारों तरफ बिखेर दिया है, आवश्यकता है उन बिखरे हुए सौन्दर्य-कणों को एकत्र करने की, और उनको समेट कर शरीर में समाहित करने की. . . और यह क्रिया आयुर्वेद

के माध्यम से ही सम्भव है।

हकीकत में देखा जाय, तो पूरी प्रकृति को समेट कर जो साकार रूप दिया जाता है, उसे "युवती" कहा जाता है— सुन्दर, पतला, छरहरा, कमनीय शरीर, अण्डाकार चेहरा उस पर बड़ी-बड़ी झील सी गहरी आंखें, ऊंचा ललाट और उस पर दिप्‌दिप्‌ करती हुई लाल बिन्दी, पतली नासिका, दो गुलाब की पंखुड़ियों के समान एक-दूसरे पर रखे हुए लालिमायुक्त अधर, गड्ढेदार चिबुक, जिसमें कामदेव भी कूदने को आतुर हो रहे हों, और सुन्दर, सफेद छोटी-छोटी दन्त-पंक्ति, हंसें तो सुन्दर उभरे हुए गालों में खड्डे पड़ जायें. . . और पीछे की ओर झरने की तरह जंघाओं तक पहुंचे हुए लम्बे, काले बाल।

यही नहीं, अपितु अत्यन्त ही आकर्षक, सुन्दर वक्षस्थल, गुलाब की डालियों की तरह मचलती हुई दो बांहें, सुन्दर पीपल के पत्ते की तरह पेट और मुट्ठी में आ जाने लायक कमर, इसके साथ ही साथ उभरा हुआ नितम्ब स्थल, हस्ति शुण्ड की तरह सुन्दर आकर्षक जंघाएं. . . और पैर ऐसा लगें, जैसे वास्तव में ही अत्यन्त सुन्दर दो पुष्प पैरों के रूप में विकसित हुए हों, ऐसा लगे कि यदि ये पैर जमीन पर उतर गये, तो मैले हो जायेंगे।

और सारे शरीर का रंग ऐसा, जैसे दूध में केसर मिला दी हो. . . और प्रकाश से भरा हुआ मांसल शरीर. . . निमंत्रण देता हुआ शरीर. . . इठलाता, लचकता हुआ शरीर . . . और ऐसे ही शरीर को नारी शरीर कहा जाता है, ऐसे ही शरीर को "सौन्दर्य" की संज्ञा दी जा सकती है।

और फिर चेहरे पर भोलापन, मुस्कराने पर ऐसा लगे, जैसे सारी प्रकृति एक साथ मुस्करा रही हो, आंखें यौवन को निमन्त्रण देती हुई सी, और चाल में हिरणी की तरह अल्हड़पन, बोलने में अत्यन्त मधुरता और कोमलता, ये सारे गुण नारी शरीर के साकार पुञ्ज हैं, और ऐसा ही शरीर विचलित होते हुए पुरुषों को बांध सकता है, ऐसा ही शरीर पुरुषों को टकटकी लगा कर देखने के लिए मजबूर कर सकता है. . . और ऐसा ही शरीर जीवन का आनन्द है, सौभाग्य है, श्रेष्ठता है।

पर जैसा कि मैंने ऊपर बताया— प्रभु ने केवल शरीर दिया है, और आकर्षक सौन्दर्य यदि प्रयत्न किया जाय, तो प्राप्त किया जा सकता है। अनुभव में यह आया है, कि चाहे शरीर में कितनी ही खामियां हों, चाहे शरीर में कितनी



ही न्यूनता हो, पर पूरे जंगल में, पहाड़ों में और उपत्यकाओं में जो बिखरी हुई जड़ी-बूटियां हैं, उनके माध्यम से अद्‌भुत, आश्चर्यजनक सौन्दर्य प्राप्त किया जा सकता है।

"इस मखमली देह को ताजमहल कहते हैं" किसी शायर की इस पंक्ति को मैंने कहीं सुना था, परन्तु इस प्रकार का सौन्दर्य सामान्यतः देखने को नहीं मिलता। आजकल जो कुछ देखने को मिलता है, वह है— सौन्दर्य-प्रसाधन से पुता हुआ सौन्दर्य, जो चेहरे पर उमंग या ओज होना चाहिए, जो ताजगी और निखार होना चाहिए, वह कहीं पर भी दिखाई नहीं देता।

मैंने अपने जीवन के साठ से ज्यादा वर्ष पार किये हैं, और इस जीवन में मैंने आज से तीस-चालीस वर्ष पहले का सौन्दर्य और ग्लैमर भी देखा है, और आज बुझी-बुझी आंखों पर पुता हुआ लेप लगाया हुआ सौन्दर्य भी देख रहा हूं, पर इन दोनों में जमीन-आसमान का अन्तर है।

उस समय नवोढ़ा, तरुणी या षोडशी कहते ही सौन्दर्य का एक ऐसा साकार पुञ्ज सामने आ जाता था, जो अपने-आप में बेदाग हो; एक ऐसा चित्र आंखों के सामने अंकित हो जाता था, जो निर्मल हो, अछूता हो, अद्वितीय हो, जिसमें गुलाब की कोमलता और ताजगी हो. . . और ऐसे सौन्दर्य को लेकर ही कवियों की कल्पना काफी ऊंचाई पर उठी है।

पर आज वह बात नहीं है, आज जो कुछ भी है, वह सब नकली है, ढका हुआ है, चाहे ऊपर से कुछ भी दिखाई दे, परन्तु वह सौन्दर्य नहीं कहा जा सकता, सौन्दर्य एक आनन्द का स्रोत और मधुरता का प्रवाह है, और यह आयुर्वेद के माध्यम से ही सम्भव है।

**मैं यहां पर आयुर्वेद की हिमायत नहीं कर रहा हूं, परन्तु आज के युग में बदले हुए स्वरूप को देख रहा हूं। आज सारा संसार वापिस ऋषि युग की ओर जा रहा है, वे इन नकली सौन्दर्य-प्रसाधनों से ऊब गये हैं, उनको एहसास होने लगा है, कि इनके कई साइड इफेक्ट हैं, और इनकी वजह से असमय में ही सौन्दर्य की हत्या हो जाती है, इसलिए आज पूरा विश्व वापिस आयुर्वेद की ओर देखने लगा है, उनको यह विश्वास होने लग गया है, कि वास्तविक सौन्दर्य, ताज़गी, प्रफुल्लता, कोमलता और ओज आयुर्वेद के माध्यम से ही सम्भव है।**

— और यह बात सही भी है, कि आयुर्वेद शरीर की प्रकृति को पहिचानता है, उसके असली सौन्दर्य को सामने लाता है, चेहरे पर वास्तविक ताज़गी और अद्वितीय कोमलता प्रदान करता है। मैं अपने जीवन में प्राप्त अनुभवों में से कुछ नुस्खे आगे की पंक्तियों में स्पष्ट कर रहा हूं, जिनका प्रभाव अचूक होता है, एक ऐसा प्रभाव जो स्थायी है, ताज़गी और प्रफुल्लता से भरा हुआ है, जो अपने-आप में अमिट है, जो अपने-आप में अभिनव प्रयोग है। आप कुछ दिन तक इनका प्रयोग करके देखिये, आप स्वयं ही अनुभव करेंगी, कि वास्तव में ही ये हर्बल, ये जड़ी-बूटियां आपके सौन्दर्य को, आपका ग्लैमर और आपके व्यक्तित्व को आश्चर्यजनक निखार देने में समर्थ हैं।

कुछ वर्षों पूर्व संन्यासवत् जीवन में मैंने "सौन्दर्य शिविर" लगाया, यह केवल तीन दिन का ही शिविर था, पर इस शिविर में विशेष प्रयोग सम्पन्न किये गये। मुझे अपने-आप पर और इन प्रयोगों पर पूरा भरोसा था, क्योंकि मुझे उन आयुर्वेदाचार्यों से आयुर्वेद का ज्ञान प्राप्त हुआ, जो कि इस क्षेत्र में अन्यतम हैं।

मैंने जड़ी-बूटियों को पहिचानने, प्राप्त करने और उसका प्रयोग करने की विधि भी सीखी, जिसके माध्यम से कुरूप युवती भी सौन्दर्यवती हो सकती है। मैंने उनके साथ आयुर्वेद के उन रसायनों और लेपों का निर्माण किया, जिसके प्रयोग से किसी प्रकार की हानि नहीं होती, जिसके प्रयोग से किसी प्रकार का दाग नहीं होता, अपितु जिसका उपयोग करने से नारी-सौन्दर्य अपने-आप में अद्वितीय बन जाता है।

इस शिविर में हमने अभिभावकों तथा सम्बन्धित पतियों की सलाह से और उनकी अनुमति से कुल दस युवतियों को चुना, जो सौन्दर्य की दृष्टि से न्यून थीं, कुछ का शरीर अत्यन्त भारी था, तो कुछ अत्यन्त ही पतली थीं, कुछ का रंग सांवला या काला था, तो कुछ के शरीर पर बाल उगे होने के कारण सौन्दर्य में निखार नहीं आ रहा था, एक स्त्री के तो जरूरत से ज्यादा बाल झड़ने की वजह से गंजापन सा आने लग गया था, कुल मिलाकर वे दसों स्त्रियां किसी भी प्रकार से अपने-आप को सौन्दर्यवती नहीं कह सकती थीं, और इस दृष्टि से वे मन ही मन परेशान एवं दुःखी थीं, एक प्रकार से देखा जाय, तो उनके मन में हीन भावना घर कर गई थी।



हमने इस शिविर में उन पांचों प्रयोगों को आज़माया, जैसा कि आयुर्वेदाचार्यों से जाना, ठीक उसी तरह से उनको औषधियां दी गईं, ठीक उसी प्रकार से उन्हें लेप लगाने के लिए दिया गया, और ठीक उसी प्रकार से तीन दिन के लिए उनके खान-पान का ध्यान रखा गया।

और इन तीन दिनों का जो परिणाम सामने आया, वह उन सबके लिए चौंकाने वाला था, आश्चर्यजनक था, यह मैं कोई अपनी प्रशंसा नहीं कर रहा हूं, मुझे इसकी आवश्यकता भी नहीं है, मैं तो इसका सारा श्रेय आयुर्वेद को देता हूं।

हां! यह बात अवश्य है, कि मैंने उन हजारों आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का अध्ययन किया, उन जड़ी-बूटियों को पहिचाना और विभिन्न जड़ी-बूटियों को परस्पर मिला कर लेप बनाये, विशेष प्रकार की औषधि का निर्माण किया और विशेष प्रकार के उबटन तैयार किये।

इस शिविर के परिणाम चौंकाने वाले थे, उनके अभिभावकों और पतियों को प्रसन्नता हुई ही, पर वे स्त्रियां तो अपने-आप में आश्चर्यचकित थीं, वे बार-बार अपने शरीर को निहार रही थीं. . . और आश्चर्यचकित हो रही थीं, इतरा रही थीं. . . वे ऐसा अनुभव कर रही थीं, जैसे उनका दूसरा जन्म हुआ हो।

इस प्रयोग से यह स्पष्ट हो गया, कि जन्म तो ईश्वर का दिया हुआ होता है, पर स्थायी सौन्दर्य वह खुद प्राप्त कर सकती है, और इस स्थायी सौन्दर्य के लिए प्रभु के द्वारा बनाई हुई उन वनस्पतियों और जड़ी-बूटियों का प्रयोग ही श्रेयस्कर है, जो अपने-आप में अलौकिक हैं, जिसके द्वारा किसी प्रकार की कोई हानि या नुकसान नहीं होता।

जो नारी सौन्दर्य के दोष हैं, उन दोषों को दूर करने के लिए सौन्दर्य की सभी खामियों को समाप्त करने के लिए और अलौकिक सौन्दर्य प्राप्त करने के लिए, निम्न प्रयोग उपयोग में लाने चाहियें, जिसके माध्यम से एक युवती वह सब कुछ प्राप्त कर सकती है, जो उसकी इच्छा होती है—

## अनंग लेप

बत्तीस जड़ी-बूटियों को मिलाकर, उनका पाउडर बना कर यह लेप तैयार किया जाता है, जिसे "अनंग लेप" कहते हैं। इस लेप को क्रीम की तरह रात को

सोते समय चेहरे पर, बांहों पर और सारे शरीर पर लगा दिया जाता है, रात भर में यह लेप त्वचा के छिद्रों से अन्दर जाकर शरीर की कालिमा बनाने वाले जो पदार्थ होते हैं, उनको समाप्त कर देता है, और इस प्रकार शरीर की त्वचा नरम, पतली, चमकदार और गोरी हो जाती है।

सुबह उठकर इस लगाये हुए लेप को गुनगुने पानी से धो लेना चाहिए, दो-तीन दिन के प्रयोग से ही आश्चर्यजनक निखार दिखाई देने लग जाता है।

## रति गुटिका

इसमें ग्यारह दुर्लभ जड़ी-बूटियों का समावेश होता है, और छोटी-छोटी गोलियों के आकार में यह रति गुटिका तैयार होती है, नित्य एक गोली सुबह और एक गोली रात्रि को सोते समय ली जाती है, यह शरीर के फालतू मांस को समाप्त कर देती है, चर्बी को पिघला देती है और पूरे शरीर को संतुलित बना देती है, इससे किसी प्रकार की कोई हानि नहीं होती, इसके माध्यम से सारा शरीर एक सांचे में ढल जाता है।

## उर्वशी तेल

यह तेल अठारह जड़ी-बूटियों के माध्यम से बनाया जाता है, रात्रि को सोते समय सिर पर बालों की जड़ में लगाया जाता है, और सुबह किसी शैम्पू से बालों को धो लिया जाता है, इसके द्वारा बालों का झड़ना बन्द हो जाता है, और बाल लम्बे, चमकीले एवं आकर्षक हो जाते हैं, इसके द्वारा गंजापन मिट कर नये बाल उग जाते हैं।

## दिव्यांगना गुटिका

ये गोलियां होती हैं, जिनमें इक्कीस जड़ी-बूटियों का समावेश होता है, इसके माध्यम से वक्षस्थल का उभार सन्तुलित हो जाता है, नितम्ब और जंघाएं आकर्षक बन जाती हैं और कमर मुट्ठी में आने लायक पतली हो जाती है, साथ ही साथ इसके द्वारा चेहरे की झुर्रियां और चेहरे पर बने हुए निशान भी हमेशा के लिए समाप्त हो जाते हैं, नित्य एक गोली सुबह, एक गोली शाम को लेनी चाहिए।



## मेनका पाउडर

यह सफेद पाउडर की तरह होता है, जिसमें आठ जड़ी-बूटियों का समावेश होता है, इसके सेवन से सारा शरीर सन्तुलित, सुन्दर, कमनीय और आकर्षक हो जाता है, साथ ही साथ पूरे शरीर में किसी प्रकार की कोई कमी नहीं रह पाती।

*शिविर में प्रयोग की गई औषधियों के अतिरिक्त निम्न औषधियां भी अत्यधिक लाभप्रद सिद्ध हुई हैं। पाठकों की जानकारी के लिए इनको भी प्रस्तुत कर रहा हूं—*

## गौरांगना लेप

काला रंग अभिशाप की तरह माना जाता है। प्रत्येक पुरुष की पहली इच्छा यह होती है, कि उसकी पत्नी गौर वर्ण की सुन्दर हो। प्रत्येक स्त्री अपने-आप को गोरे रंग में देखना चाहती है, पर इसके लिए बाजार में कोई औषधि उपलब्ध नहीं है, और जिन क्रीमों के विज्ञापन बाजार में प्राप्त हैं, वे केवल भुलावे में डालने के लिए हैं, उससे किंचित भी फर्क नहीं पड़ता।

इसका प्रयोग 'नागार्जुन' ने अपनी पुत्री पर किया था, काली-कलूटी होने की वजह से उसका कहीं पर भी विवाह नहीं हो पा रहा था, तब नागार्जुन ने अत्यधिक परिश्रम से जिस लेप का निर्माण किया था— उसका नाम उसने "गौरांगना" रखा था; इसके बाद तो उच्चकोटि के राजघरानों में यह प्रयोग बराबर चलता रहा, समुद्रगुप्त ने अपनी पटरानी के शरीर पर अपने प्रधान वैद्य से यही प्रयोग करवाया था; राजपूत काल में इस प्रयोग का वर्णन कई स्थानों पर मिलता है, ऐसा विवरण सुनने को मिलता है, पर कहीं पर भी यह औषधि किस प्रकार से तैयार की जाती है, इसका विवरण प्राप्त नहीं हो सका था।

नागार्जुन ने इसको बनाने की विधि कूट भाषा में लिखी है, कई वर्षों के परिश्रम के बाद ही यह नुस्खा समझ में आया और इसका प्रयोग अत्यन्त काली, कुरूप लड़की के चेहरे पर किया, तो मात्र तीन दिनों में ही उसके काले रंग को गोरे रंग में परिवर्तित होते हुए देखा।

पारद, कुंवार, चित्रक, हल्दी, शोरफूल तथा भांगरा बराबर मात्रा में लेकर

उसे पारद के जल में जारण करें और फिर इसे कनेर के फूलों में घोट कर लेप तैयार करें, इसी लेप को "गौरांगना" कहा गया है, इसे रात्रि को सोते समय शरीर पर लगा लें और सो जायें, प्रातःकाल उठ कर गर्म पानी से शरीर को धो लें, आप देखेंगे, कि जहां-जहां पर यह लेप लगा हुआ था गोरी चमड़ी उस स्थान पर स्थायी रूप से आ जायेगी।

## सांदीपन प्रयोग

सौन्दर्य में चेहरे पर झुर्रियां नुकसानदायक हैं, सौन्दर्य के निम्न छः शत्रु हैं—

१. आंखों के नीचे काले धब्बे होना।

२. चेहरे पर झुर्रियां होना।

३. चेहरे पर काला मस्सा या कोई चिन्ह होना।

४. छोटा ललाट होना।

५. चेहरे की चमड़ी रूखी, सख्त या रोग युक्त होना।

इन सभी दोषों को दूर करने के लिए एक उत्तम प्रयोग आयुर्वेद में है, जिसका सांगोपांग वर्णन "च्यवन संहिता" में स्पष्ट रूप से वर्णित है, जिसे सांदीपन प्रयोग के नाम से पुकारा गया है, यह भी एक प्रकार का आयुर्वेदिक लेप होता है, इसकी बनाने की विधि निम्न प्रकार से है—

हल्दी, पीपर, गंगेटी, चित्रक तथा नवसार— ये सभी वस्तुएं बराबर मात्रा में लेकर, पारद में शोधन कर मिट्टी के बर्तन में पकावें और फिर नींबू का रस मिला कर लेप बना दें, इसी लेप को आयुर्वेद के गोपनीय ग्रंथ में "सांदीपन" कहा गया है।

इसकी यह विशेषता है, कि पारद संस्कारित होने की वजह से दो या तीन दिन में ही आंखों के नीचे बने हुए काले धब्बे मिट जाते हैं, चेहरे पर मस्सा या बाल होते हैं, तो वे समाप्त हो जाते हैं, इसके अलावा यह चेहरे की सारी विकृतियों को दूर कर उसे अत्यधिक सुन्दर, आकर्षक एवं सम्मोहक बना देता है, वास्तव में ही यह सौन्दर्य की दृष्टि से अद्वितीय है।



## वीरबहोटी बटी

जो स्त्रियां सुन्दर होती हैं, पर छोटा कद होने पर वे मात खा जाती हैं तथा जीवन में सफलता नहीं प्राप्त कर पातीं, कई प्रतियोगिताओं में तो कद भी दिया हुआ होता है, लम्बा कद हमेशा से ही सौन्दर्य का आधार माना गया है, आज तक इससे सम्बन्धित कोई औषधि उपलब्ध नहीं है।

**हंस गमण कदलीह जंघ कटि केहर जिम खीण।**
**मुख सिसहर खंजण नयण कुच श्रीफल कंठ वीण।।**

मैंने इस गोपनीय नुस्खे को प्राचीन ग्रंथों से प्राप्त किया है। इस औषधि को मात्र दस दिन लेने से ही युवती का कद बढ़ जाता है, उसका रूप कई गुना प्रकाशवान हो जाता है, वास्तव में ही इस दवा का अनुकूल प्रभाव पड़ता है।

हीराकसी, सर्वाक्षी तथा अपोल को बराबर मात्रा में लेकर, उसे पंच नमक में मिला कर शुद्ध पारद के साथ खरल करें और फिर उसका पक्षछेदन कर स्वर्ण भस्म मिलावें तथा चने के आकार की गोलियां बनावें, इसे आयुर्वेद के ग्रंथों में "वीरबहोटी" कहा गया है, नित्य सुबह-शाम एक गोली लेने से मात्र दस दिनों में ही आश्चर्यजनक प्रभाव देखने को मिलते हैं, और उसका कद बढ़ जाता है। इस कद वृद्धि से तरुणी का सौन्दर्य अपने-आप में अद्वितीय हो जाता है और देखने वाले दांतों तले उंगली दबा लेते हैं।

## कंचुकनिर्मोक गुटिका

यदि गोरा रंग, लम्बा कद तथा यौवन हो, पर यदि शरीर मोटा और थुलथुल है, तो सारा सौन्दर्य धरा का धरा रह जाता है। प्राचीन काल से ही पतली, छरहरी और पुष्ट सुन्दरियों का साम्राज्य रहा है, अपने-आप को पतला बनाने के लिए "डाइटिंग" करना या अन्य उपाय आजमाना कोई विशेष सफलता नहीं देता, इसके लिए आयुर्वेद में एक अत्यन्त ही अनुभूत नुस्खा प्राप्त हुआ है।

'वात्स्यायन' ने अपने "कामसूत्र" में इस औषधि को कूट भाषा में लिखा है, उसने स्वयं अपनी पत्नी पर इसका प्रयोग किया था और उसे पूर्ण सफलता मिली थी, यह इतनी अधिक प्रभावोत्पादक औषधि है, कि लाखों रुपये खर्च करने पर भी

ऐसा नुस्खा हाथ नहीं आ सकता।

इस औषधि के द्वारा दस से पन्द्रह किलो तक वजन कम किया जा सकता है, इससे भी बड़ी बात यह है, कि इस औषधि के सेवन से शरीर में जो छरहरापन आता है, वह स्थायी रहता है, शरीर वापिस मोटा और थुलथुल नहीं हो पाता, दूसरी बात यह है, कि इस औषधि का कोई विपरीत प्रभाव शरीर पर नहीं पड़ता और इसका प्रयोग पुरुष भी कर सकते हैं।

शरीर में छरहरापन आते ही रूप और सौन्दर्य सौ-सौ गुना खिल जाता है, उस युवती में आत्मविश्वास आ जाता है और वह हजारों दिलों पर शासन करने योग्य बन जाती है।

पारद, अश्वेत-पत्र, पंच नमक, नागरमोथा एवं काकमाची को बराबर मात्रा में लेकर नींबू के रस में खरल करना चाहिए और बाद में पारे में जारण कर इसकी गोलियां बना लेनी चाहियें, इन गोलियों को ही 'कंचुकनिर्मोक' कहते हैं।

कंचुकनिर्मोक का तात्पर्य है, वक्षस्थल को आकर्षक आकार देते हुए, पूरे शरीर को एक सुन्दर सांचे में ढालने योग्य बनाना। चने के आकार की इन गोलियों का नित्य सुबह-शाम एक-एक गोली सेवन करने से कमर का फालतू मांस समाप्त हो जाता है, फूला हुआ पेट अन्दर बैठ जाता है और थुलथुलापन दूर होकर सारा शरीर सुन्दर, आकर्षक और जगमगाहट पूर्ण बन जाता है।

## हेमदण्ड बटी

स्त्रियों का सौन्दर्य वक्षस्थल ही होता है, पर कई कारणों से वक्षस्थल पुष्ट नहीं होते, और उससे उनका सारा सौन्दर्य समाप्त हो जाता है, या कई बार बक्षस्थल जरूरत से ज्यादा बढ़ जाते हैं, इस वजह से भी सौन्दर्य समाप्त हो जाता है, इसका प्रयोग मुझे नागार्जुन द्वारा लिखित "आयुर्वेद सार" से ही प्राप्त हुआ था, जिसका प्रयोग करने से एक सप्ताह में ही निम्न लाभ अनुभव होते हैं—

१. वक्षस्थल अपने उचित अनुपात में बंध जाते हैं।
२. वे पुष्ट, उन्नत एवं कसावट युक्त दिखाई देने लगते हैं।
३. जरूरत से ज्यादा बढ़ा हुआ मांस समाप्त हो जाता है।
४. उसका ढीलापन समाप्त हो जाता है।



५. सभी दृष्टियों से उसमें आकर्षण बढ़ जाता है।

वास्तव में ही सौन्दर्य समाज को यह अद्वितीय देन है, आयुर्वेद के द्वारा। नागार्जुन ने लिखा है, कि मैंने कई बार इसका प्रयोग किया है, और प्रत्येक बार मुझे अद्वितीय यश, धन एवं सम्मान प्राप्त हुआ है, मात्र एक सप्ताह के सेवन से ही युवतियों को आशानुकूल परिणाम प्राप्त हो जाते हैं।

मयूर शिखा, कटुतुम्बी, गोमारी, व्याघ्रपादलता तथा बिल्व-पत्र का रस ये सभी बराबर मात्रा में लेकर, पारद जल में घोट कर चने के आकार की गोलियां बनाई जायें, इन गोलियों को ही "हेमदण्ड" कहा गया है, नित्य एक गोली सुबह और एक गोली शाम को लेने से अनुकूल परिणाम एक सप्ताह में ही प्राप्त होने लगते हैं।

## सौन्दर्य सार

छोटे-छोटे पत्तों वाले चार-पांच फीट के ऊंचे पौधे को ही धन्वन्तरी ने "सौन्दर्य सार" की संज्ञा दी है, वसन्त ऋतु में इस पौधे के फूलों में छोटे-छोटे बीज और पराग कण उत्पन्न होते हैं, और ये पराग कण करोड़ों रुपयों से भी ज्यादा मूल्यवान हैं, क्योंकि इन बीजों या पराग कणों में आश्चर्यजनक क्षमता है। एक प्रकार से देखा जाय, तो ये बीज सम्पूर्ण स्त्रीत्व का प्रतिनिधित्व करते हैं।

कौन स्त्री सुन्दर होना नहीं चाहेगी? और यह जड़ी सौन्दर्य का ही दूसरा नाम है, इसमें मुक्ता तथा भीमसेनी कपूर की उचित मात्रा मिलाकर यदि स्त्री सेवन करे, तो धन्वन्तरी के अनुसार, उसके शरीर के बारह प्रमुख दोष समाप्त हो जाते हैं, और ये बारह दोष स्त्री के सौन्दर्य के छिपे हुए घातक शत्रु हैं—

१. दुबला-पतला हड्डियों के ढांचे जैसा शरीर होना।
२. छोटी-छोटी धंसी हुई आंखें।
३. पिचके हुए श्री हीन कपोल।
४. ठिगना कद।
५. मोटापा।
६. सारे शरीर पर जरूरत से ज्यादा बाल होना।

७. दबा हुआ वक्षस्थल।

८. मासिक धर्म की अनियमितता या लिकोरिया।

९. जरूरत से ज्यादा फूला पेट।

१०. सांवला और काला शरीर।

११. जरूरत से ज्यादा मोटी कमर।

१२. बेडौल, आकर्षणहीन शरीर।

ऐसी स्त्री हीन भावना से ग्रस्त हो जाती है, ऐसी स्त्री ईर्ष्या से भर जाती है, जब वह दूसरी सौन्दर्यवती स्त्री को देखती है, तो उसके मुंह से 'आह' निकल जाती है, और इसकी वजह से वह पुरुषों की प्रेरक-शक्ति नहीं बन पाती, उसमें आकर्षण और सौन्दर्य की चमक नहीं रहती। पुरुषों को चुम्बक की तरह खींचने की क्षमता नहीं रह पाती, और इसी के लिए धन्वन्तरी ने इस जड़ी-बूटी को ढूंढ निकाला, और इसको "सौन्दर्य" की संज्ञा दी, सम्पूर्ण नारी सौन्दर्य कहा. . . और आज भी इस जड़ी का जादू बरकरार है। जब मैंने इसका प्रयोग किया, तो कुछ ही दिनों में चमत्कारिक अनुभव हुए।

"सौन्दर्य सार" जड़ी का सर्वप्रथम प्रयोग मैंने मानसरोवर यात्रा के समय किया था। मानसरोवर जाते समय मैं एक गांव के पंच के घर में अतिथि रूप में अपने कुछ संन्यासी शिष्यों के साथ ठहरा। सरपंच निर्मल देव ने और उसके परिवार के सदस्यों ने हमारी बहुत ही आवभगत की। निर्मल देव की तीन संतानों में एक लड़की और दो लड़के थे। दोनों लड़के और निर्मल व उसकी पत्नी सभी अत्यधिक सुन्दर थे, जैसा कि पर्वतों में रहने वालों का गोरा रंग और आकर्षक व्यक्तित्व होता है, वैसा ही था, किन्तु उनकी पुत्री सुलभा परिवार से बिलकुल अलग कुरूप, काले रंग की तथा बेडौल शरीर वाली थी। जब मैं कुछ दिनों के पश्चात् वहां से आगे अपनी यात्रा के लिए चला, तो निर्मल देव ने मेरे पांव पकड़ लिए और अपनी पुत्री के लिए विनती करने लगा, कि कुछ ऐसा करिए, जिससे इसका विवाह हो जाय।

उस समय मेरे पास 'सौन्दर्य सार' जड़ी पड़ी हुई थी, मैंने सोचा क्यों न इस लड़की पर इसका प्रयोग आजमा लूं, साइड इफेक्ट जैसी बात तो है नहीं, पता चल जायेगा कि यह औषधि कितनी कारगर है। यह सोचकर मैं कुछ दिन और रुक



गया और सुलभा को इस औषधि का सेवन कराया . . . और मुझे अत्यधिक प्रसन्नता हुई, कि जैसा मैंने इस औषधि का गुण पढ़ा-सुना था, वैसा ही प्रभाव भी देखने को मिला। सुलभा का पूरी तरह कायाकल्प हो गया, और उसे देखकर ऐसा लगता, जैसे कोई सौन्दर्य की साकार प्रतिमा प्रकट हो गयी है।

जब मैं मानसरोवर की यात्रा पूरी कर वापिस लौट रहा था, तो निर्मल देव के घर गया, वहां पता चला कि एक हफ्ते के अन्दर ही सुलभा का विवाह हो गया और वह अपने ससुराल में आनन्दयुक्त जीवन व्यतीत कर रही है।

## चना

उपरोक्त प्रयोगों में वर्णित जड़ी-बूटियों का मिलना कभी-कभी सम्भव नहीं हो पाता, किन्तु "चना" एक ऐसी औषधि है, जो सहज सुलभ है।

इसके लिए आप एक गिलास पानी में चनों को भिगो दीजिये, प्रातःकाल उठ कर उन चनों को बाहर निकाल दीजिये और वह पानी पी लीजिये।

कुछ ही दिन ऐसा करने से शरीर में ताकत और स्फूर्ति तो आयेगी ही, साथ ही साथ सारा शरीर अपने-आप में ही संतुलित हो जायेगा, एक ऐसा शरीर आपको प्राप्त होगा, जो कि अपने-आप में अद्वितीय कहा जा सकता है।

यदि आप थकावट और कमजोरी अनुभव कर रही हों, तो सुबह उठ कर इन भीगे हुए चनों में से कुछ चने चबा कर ऊपर वह चने का पानी पी लीजिये, इससे आपके शरीर की कमजोरी, चेहरे का पीलापन समाप्त हो जायेगा, और आप पहले की अपेक्षा अपने-आप को ज्यादा स्वस्थ अनुभव करेंगी, ऐसा नित्य करें।

वास्तव में ही प्रकृति में सौन्दर्य का खजाना भरा हुआ है, हमें आवश्यकता है, प्रकृति के साथ घुल-मिल कर रहने की, प्रकृति में विचरण करने की, शुद्ध एवं ताजी हवा लेने की, प्रातःकाल नियमित रूप से टहलने की, और प्रकृति ने जो अमूल्य सौन्दर्य वर्द्धक औषधियां मानव-जाति को दी हैं, उनका नियमित रूप से उपयोग-प्रयोग करने की।

नारी शरीर तो ईश्वर ने दिया है, परन्तु यौवन, आकर्षण एवं सौन्दर्य भी आयुर्वेद के माध्यम से प्रभु ने मानव जाति को वरदान स्वरूप दिया है।



### यौगिक प्रक्रिया

- **'सूत्र नेति'** नित्य करने से तथा **'शेषमुखासन'** व **'ऊर्ध्वगामी भस्त्रिका'** को नियमित करने से कायाकल्प होता है।

### तांत्रिक प्रक्रिया

- **''कायाकल्प यंत्र''** को अपने दोनों हाथों की अंजलि में रखकर सूर्योदय के समय एक पैर पर खड़े होकर निम्न मंत्र तीस मिनट तक जप करें, इसी प्रकार यह प्रयोग पांच दिन तक करने से कायाकल्प की क्रिया आरम्भ होती है।

**मंत्र** – **ॐ धन्वन्तर्यै सौन्दर्य प्रदाय सिद्धये नमः**

### मांत्रिक प्रक्रिया

- **''धन्वन्तरी माला''** से **''ॐ अमृताय फट्''** मंत्र का जप नित्य सात माला करने से भी यौवन की प्राप्ति होती है।

### कुण्डलिनी प्रक्रिया

- हृदय स्थल पर स्थित **''अनाहत चक्र''** के ग्यारहवें दल का बीज मंत्र 'टं' का जप 'विश्वतासन' में बैठकर करने से कायाकल्प होता है और कामदेव व रति के समान यौवन प्राप्त होता है।

# कायाकल्प
# अमृत की खोज

जीवन में पूर्णता प्राप्त करने के लिए और अजर-अमर होने के लिए व्यक्ति सदियों से लालायित रहा है, उसकी हमेशा एक ही आकांक्षा रही है, कि वह किसी भी प्रकार से अपने जीवन को व्यवस्थित बनाकर बुढ़ापे को रोक सके, अपना कायाकल्प कर सके; यही नहीं, अपितु उसकी इच्छा हमेशा-हमेशा के लिए अमर बने रहने की रही है, और इसके लिए उसने मंत्र, तंत्र, औषधियां और अन्य कई प्रकार के प्रयोगों को आजमाया है। इस खोजमय प्रवृत्ति के कारण ही मनुष्य को कुछ ऐसी औषधियों का भी ज्ञान प्राप्त हुआ जिनका परिणाम अपने-आप में आश्चर्यजनक है। रामायण में वर्णित संजीवनी बूटी कोई काल्पनिक औषधि नहीं है। इसी प्रकार अमृतवल्ली, प्राण वल्लरी, शंरपुखा, कायाकल्पी जड़ी, अमर कंटकी ऐसी औषधियां हैं, जिनके गुण-धर्मों को जानकर व्यक्ति को सहज ही विश्वास नहीं होता कि इन पेड़-पौधों के द्वारा वृद्ध शरीर को यौवनयुक्त अथवा मृतवत् व्यक्ति को नव-जीवन प्रदान किया जा सकता है।

किन्तु मैंने इन औषधियों का प्रयोग अपने सामने होते हुए और शत-प्रतिशत लाभ मिलते हुए अनुभव किया है। वास्तव में ये औषधियां अत्यधिक क्षमता युक्त व पूर्ण नव यौवन और नव-जीवन प्रदायक हैं।

आदिकाल से ही मनुष्य की यह जिज्ञासा और महत्त्वाकांक्षा रही है, कि

वह अपनी वृद्धावस्था को रोककर सभी प्रकार से स्वस्थ रहता हुआ दीर्घजीवी और अमर बना रह सके, इसके लिए उसने अपने ऊपर सैकड़ों प्रयोग किये, पुराणों में वर्णित देवताओं और दानवों का युद्ध स्पष्ट है, कि समुद्र-मन्थन के बाद जब उसमें से अमृत निकला, तो उसे पीकर अजर-अमर होने के लिए उन दोनों में घमासान युद्ध छिड़ गया, इस युद्ध में देवता विजयी हुए और अमृत पीकर हमेशा-हमेशा के लिए उन्होंने मृत्यु को परे धकेल दिया।

इसके बाद उस अमृत-तत्त्व की खोज हम भूल गये।

युधिष्ठिर ने भी भगवान श्री कृष्ण से पूछा— "क्या अमृत जैसा तत्त्व विद्यमान है, जिससे कि मैं अपने भाइयों को अमरत्व प्रदान कर सकूं?"

परन्तु उनकी यह खोज भी अधूरी ही रही, इसके बाद भी आदमी चुपचाप शांत होकर नहीं बैठ गया, अपितु निरन्तर उसकी खोज इस अनुपम तत्त्व को ढूंढने में लगी रही, और इस खोज में उसे सैकड़ों बार असफलतायें भी प्राप्त हुईं।

जिस समय बालक जन्म लेता है, तो नवीनतम शोधों के अनुसार— वह जितना समय जवान होने में लगाता है, लगभग उससे चौगुनी आयु उसको प्राप्त होती है। पहले पच्चीस वर्ष के बालक को जवान माना जाता था, और तब मनुष्य की आयु सौ वर्ष बनी रहती थी, परन्तु आज अन्य साधनों के माध्यम से बालक पन्द्रह-सोलह वर्ष की अवस्था में ही जवान बन जाता है, इसीलिए मनुष्य की आयु साठ या सत्तर वर्ष से ज्यादा नहीं हो पाती, और यही जवानी धीरे-धीरे बुढ़ापे में परिवर्तित होती रहती है. . . और यही बुढ़ापा आगे चलकर मृत्यु का रूप धारण कर लेता है।

शरीर तत्त्व के शोधकर्त्ताओं के अनुसार बुढ़ापा आने के तीन कारण हैं—

☆ पहला परिवर्तन— हमारे शरीर में निरन्तर परिवर्तन होता रहता है, परन्तु उस परिवर्तन का हमारी कार्यक्षमता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता, जैसे बालों का सफेद हो जाना, चेहरे पर या शरीर पर झुर्रियां पड़ जाना आदि।

☆ दूसरा परिवर्तन— समय के साथ-साथ अनिवार्य रूप से शरीर के अंगों पर उम्र का असर पड़ता है, ज्यों-ज्यों आयु बढ़ती है, त्यों-त्यों फेफड़ों व गुर्दों की कार्यक्षमता पर प्रभाव पड़ता रहता है, युवावस्था की अपेक्षा साठ वर्ष की अवस्था में इन दोनों अंगों की कार्य क्षमता में लगभग पचास प्रतिशत न्यूनता आ जाती है, रक्तचाप लगभग बीस प्रतिशत बढ़ जाता है . . . और प्रतिदिन मस्तिष्क की कोशिकाओं में गिरावट आने लग जाती है, इन कोशिकाओं की गिरावट ही व्यक्ति के जीवन को मृत्यु में परिवर्तित कर देती है।



☆ तीसरा परिवर्तन— हमारे खान-पान, रहन-सहन, वातावरण आदि के प्रभाव से हमारी धमनियों में 'कोलेस्ट्रॉल' जैसे पदार्थ एकत्रित होते रहते हैं, जिनकी वजह से हमारी रक्त वाहक नलिकायें कमजोर हो जाती हैं और उनका लचीलापन समाप्त हो जाता है, इनके संकुचित होने से इनकी आंतरिक चौड़ाई कम हो जाती है, फलस्वरूप शरीर के सभी अंगों में पूरी तरह से रक्त-संचार नहीं हो पाता और व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है।

पहले दो परिवर्तनों पर तो हमारा अधिकार नहीं है, परन्तु यदि हम प्रयत्न करें, तो तीसरे प्रकार के परिवर्तन पर नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं, खान-पान, वातावरण आदि में सुधार करके हम मनोवांछित लाभ प्राप्त कर सकते हैं, इसी धारणा को लेकर विख्यात 'डॉक्टर एडवर्ड ब्राउन सेफार्ड' ने ज्ञात किया, कि समय के साथ-साथ व्यक्ति में पुरुषत्त्व की कमी हो जाती है, और इस तत्त्व की न्यूनता ही व्यक्ति को मृत्यु के मुख में धकेल देती है, इसके लिए उसने जानवरों के अण्डकोश से हार्मोन्स निकाल कर एक अर्क तैयार किया और अपने शरीर में उस अर्क को पहुंचा दिया, उस समय डॉ० ब्राउन की अवस्था बहत्तर वर्ष की थी, डॉक्टर ने दो दिन के अन्दर ही महसूस किया, कि उनके सिर के बाल स्वतः ही काले होने लगे हैं तथा झुर्रियां मिटने लगी हैं, पहले डा० ब्राउन छड़ी की सहायता से चलते थे, पर इस इंजैक्शन के बाद वे बिना छड़ी की सहायता से सीढ़ियां चढ़ने-उतरने लग गये, उनके चेहरे और शरीर पर आश्चर्यजनक परिवर्तन और प्रभाव दिखाई देने लगे, डॉ० ब्राउन की इस खोज से पूरे संसार में तहलका-सा मच गया और ऊंचे से ऊंचे राजनेता और करोड़पति भी इस प्रकार का इंजैक्शन लेने लगे।

परन्तु यह उम्मीद भी बेकार साबित हुई, क्योंकि इसका असर बहुत थोड़े समय तक रहा, कुछ समय तक तो जवानी के लक्षण दिखाई देते रहे, परन्तु साल भर के भीतर ही तेजी से शरीर का क्षरण होने लगा, कुछ वर्षों बाद डॉ० ब्राउन

की भी मृत्यु हो गई, आज भी यह दवा 'टेस्टोस्टीरोन' (Testosterone) के रूप में मिलती है।

इसके बाद रोमानिया की 'डॉ० एना' ने सन् १९५० में 'एच-ई' नामक एक ऐसे पदार्थ का प्रयोग प्रारम्भ किया, जिससे वृद्ध व्यक्ति पूर्णतः जवान बन सके, यह दवा पूरे संसार में सर्वाधिक विख्यात हुई तथा डॉ० एना से कायाकल्प करवाने वालों में चीन के 'माओ' रूस के 'ख़ुश्चेव' आदि कई नाम सम्मिलित हैं, जिन्होंने इस दवा के माध्यम से कायाकल्प करवाया।

हकीकत में यह दवा भी बेअसर रही, क्योंकि एच-ई वास्तव में प्रोकेन पदार्थ का ही रूप था, यह प्रोकेन प्रोटीन में घुलनशील होने की वजह से झुर्रियों को मिटा देता था, और शरीर में एक विशेष जोश तथा उमंग पैदा कर देता था, परन्तु इसका प्रभाव भी कुछ समय तक ही रहता है, और आगे चलकर इसके दुष्परिणाम यह होते हैं, कि व्यक्ति अति तीव्रता से पुनः क्षरण की ओर अग्रसर होने लगता है, अतः यह दवा भी वैज्ञानिक कसौटी पर टिक नहीं पाई।

उन्हीं दिनों स्विटज़रलैण्ड के 'प्रोफेसर पालनिहेन्स' ने शरीर के नवीनीकरण के लिए एक सर्वथा नयी विधि अपनाई, उसने पशुओं की कोशिकाओं को लेकर अधेड़ व्यक्तियों के शरीर में समाहित करने की कोशिश की, इससे कुछ दिनों के लिए आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हुए और महीने-दो-महीने के लिए तो ऐसा लगा, जैसे वह साठ साल का व्यक्ति पच्चीस वर्ष की अवस्था में पहुंच गया हो, परन्तु उसका प्रभाव महीने-दो महीने से ज्यादा नहीं रहा. . . और व्यक्ति तीव्रता से पुनः वृद्धावस्था की ओर बढ़ने लग गया . . . प्रभु ने हमारे शरीर का निर्माण इस प्रकार से किया है, कि वह अन्य पशु या मनुष्य की कोशिकाओं को अपने साथ समाहित नहीं कर पाता, इसीलिए यह प्रयोग सर्वथा असफल रहा।

पिछले दस वर्षों में 'डॉ० जार्विक' ने सर्वथा एक नया प्रयोग किया और इसमें कुछ सफलता भी मिली, डॉ० जार्विक के अनुसार– "हम कृत्रिम अंग बनाने में सक्षम हैं, और हमारे शरीर के जो अंग घिस गये हों उनको फेंक कर उनकी जगह नये अंग लगा दें।"

इस प्रयास में डॉ० जार्विक ने गुर्दे (किडनी), धमनियां और नकली हृदय लगा कर मनुष्य को यौवनवान बनाने का प्रयास किया, परन्तु डॉ० जार्विक भी इसमें पूरी सफलता नहीं पा सके, क्योंकि अन्य अंग तो वह लगा सकता है, परन्तु

उतारने योग्य ग्रन्थ।



मानव-मस्तिष्क का क्या होगा, जो विचार, भाव, चेतना आदि का केन्द्र है, इसमें बिलकुल सफलता न मिल पाने के कारण डॉ० जार्विक को अपना प्रयास अधूरा ही छोड़ना पड़ा।

**जब सभी वैज्ञानिकों को निराशा हाथ लगी, तो वे पुनः प्राचीनता की ओर देखने लगे. . . और तब आयुर्वेद की तरफ उन्होंने ध्यान दिया, जिसमें कायाकल्प करने और मनुष्य को अमर बनाने के प्रयोग दिये हुए हैं।** इन प्रयोगों में एक प्रयोग "आंवले" का है, 'आयुर्वेदसार' के अनुसार– यदि व्यक्ति नित्य आंवले का सेवन करे, तो उसे बुढ़ापा आ ही नहीं सकता, कुछ वैज्ञानिकों ने आंवले का सत्त्व निकाल कर मानव-रक्त में पहुंचाने का प्रयास किया, इससे क्षणिक सफलता अवश्य मिली, परन्तु जो मनोवांछित परिणाम वे चाहते थे, वे प्राप्त नहीं कर सके।

इस समस्या का समाधान वैज्ञानिकों के पास तो नहीं है, परन्तु कई योगियों के पास अवश्य है, जिससे वे मानव का कायाकल्प करने में सक्षम हैं, साथ ही साथ उनमें अमरत्व प्रदान करने की भी शक्ति है।

गंगोत्री से आगे गोमुख स्थान पर हिमालय के उच्चतम योगियों का सम्मेलन हुआ था, यह बात मैं सन् १९६० की कर रहा हूं, उस सम्मेलन में कायाकल्प तथा अमरत्व से सम्बन्धित औषधियों के बारे में गम्भीरता से विचार विमर्श हुआ, इस सम्मेलन की आवश्यकता इसलिए अनुभव हुई, क्योंकि हिमालय में ऐसी कई वनस्पतियां हैं, जो मनुष्य को अमर बनाने में पूर्ण रूप से सहायक हैं, परन्तु अनजाने में ही जिस प्रकार से अंधाधुंध हिमालय के जंगलों की कटाई हो रही है, उससे इन वनस्पतियों की सुरक्षा आवश्यक हो गई है।

इसी खतरे को भांपते हुए नैनीताल के आगे एक स्थान पर अनथक प्रयासों से एक फार्म में हिमालय की उन दुर्लभ जड़ी-बूटियों को उगाने की योजना तैयार की गयी, जिससे कि ये दुर्लभ जड़ी-बूटियां समाप्त न हो जायें, इस फार्म में शास्त्र वर्णित चौंसठ दिव्य-औषधियों को तो उगाया ही गया, साथ ही मयूरकन्द, तेलियाकन्द, अश्वत्थ, अशोक और कल्पवृक्ष जैसे पौधे भी उगाये और ये पौधे सफलता से इस जमीन में बढ़े भी। यह पूरे संसार का अद्वितीय फार्म बना, पूरे हिमालय में पाई जाने वाली विशिष्ट औषधियां, पौधे और पेड़ यहां सहजता से प्राप्य हुए।

कायाकल्प और अमरत्व से सम्बन्धित कुछ प्रमुख औषधियां निम्न प्रकार हैं, जो अपने नाम के अनुरूप ही विशिष्ट गुणों से युक्त भी हैं। हमारी भारत-सरकार

को इनकी सुरक्षा व संरक्षा की ओर विशेष ध्यान देना चाहिए, जिससे इनकी जो जातियां बच गयी हैं, वे नष्ट न होने पायें; यदि ये भी नष्ट हो गयीं, तो हम आयुर्वेद के क्षेत्र में बिलकुल खाली झोली लिए बैठे रह जायेंगे और आने वाले समय में— "एक राजा था, एक रानी थी", जैसी एक कहानी मात्र बनकर रह जायेगी।

## अमृतवल्ली

अति दुर्लभ पौधों की श्रेणी में ही एक पौधा "अमृतवल्ली" भी है, जिसे आयुर्वेद के ग्रंथों में "अमृत" के नाम से पुकारा गया है, धन्वन्तरी ने अपने ग्रंथ में इस पौधे की प्रशंसा करते हुए बताया है, कि इसके रस के सेवन से न तो बुढ़ापा आ सकता है, और न ही व्यक्ति मृत्यु को प्राप्त कर सकता है, पिछले सैकड़ों वर्षों से इस पौधे की खोज हो रही थी, कुछ योगियों ने इस पौधे को ढूंढ निकालने का दावा भी किया, परन्तु परीक्षण करने पर वह दावा सर्वथा खोखला और बेमानी साबित हुआ।

यह पौधा लगभग पांच फीट ऊंचा और दो फीट चौड़ा होता है, इसकी पत्तियां नीम की पत्तियों के समान लम्बी तथा कोणदार होती हैं, एक डाली पर लगभग सोलह फूल उगते हैं, दिन को ये फूल बन्द रहते हैं, परन्तु ज्योंही चन्द्रमा खिलता है, ये फूल भी खिल जाते हैं, चन्द्रमा जिधर-जिधर घूमता है, ये फूल भी उधर ही घूमते रहते हैं, एक फूल में सोलह बीज होते हैं, इन बीजों की विशेषता है— "यदि फूल से बीज को अलग कर हथेली पर उनको रखा जाय, तो पांच मिनट के अन्दर-अन्दर उसमें से रस निकलने लग जाता है, और वह बीज स्वतः ही पिघलकर रस रूप में परिणित हो जाता है, परन्तु यह क्रिया चन्द्रमा की साक्षी में ही सम्भव है, दिन को यदि यह बीज हथेली पर रखा भी जाय, तो उसमें कोई परिवर्तन नहीं होता।"

"नागार्जुन" ने अपने ग्रंथ में इस पौधे का वर्णन करते हुए बताया है— "स्वतः बीज से निकलते हुए रस को यदि, व्यक्ति सेवन करे, तो उसका कायाकल्प अवश्यम्भावी है।"

मैं बड़ी कठिनाई से इसका एक पौधा प्राप्त कर सका, परन्तु इसका जब परीक्षण एक अस्सी साल के वृद्ध पर किया, तो उसके आश्चर्यजनक परिणाम सामने आये, हथेली पर कुछ बीजों को पूर्णमासी की रात्रि को रख दिया, तो चन्द्रमा की किरणों से आप्लावित होकर ये बीज स्वतः ही रस में परिणित हो गये, वह रस वृद्ध व्यक्ति को सेवन कराया गया, तीसरे ही दिन उसके शरीर के सारे बाल काले रंग



में बदलने लगे और पन्द्रह दिन के बाद तो जो वृद्ध हांफता हुआ एक फ़र्लांग भी नहीं चल सकता था, वह दौड़ता हुआ दस फर्लांग की दूरी को पार कर गया!

इसकी सबसे बड़ी विशेषता यह रही, कि समय बीतने के साथ-साथ उस व्यक्ति के प्रभाव में कोई न्यूनता नहीं आयी, अपितु उस अस्सी साल के वृद्ध में वही जोश, वही उमंग, और वही उत्साह बना रहा।

एक मरणासन व्यक्ति को मात्र आधा चम्मच यह रस दिया गया, तो वह पुनः जीवन प्राप्त कर सका. . . और छः महीने बीतने के बाद भी वह उतना ही स्वस्थ, निरोगी तथा प्रसन्नचित्त बना रहा।

आधुनिक युग में अमृतवल्ली की प्रामाणिक खोज एक आश्चर्यजनक वरदान के रूप में सामने आयी है, यद्यपि अभी तक यह दावा तो नहीं किया जा सकता कि इसके सेवन से व्यक्ति मर नहीं सकता है, पर हमने उस समय छः वृद्धतम व्यक्तियों पर इसका प्रयोग किया, और जो परिणाम हमारे सामने आये, वे आश्चर्यजनक रहे, उनके बुढ़ापे के चिन्ह हमेशा-हमेशा के लिए मिट गये, शरीर की कांति और चेहरा पच्चीस वर्ष के युवक जैसा हो गया, और छः महीने बाद भी उसमें किसी प्रकार की कमी या न्यूनता अथवा क्षरण अनुभव नहीं हुआ।

वस्तुतः आज के युग में यह आश्चर्यजनक जड़ी मानव-समाज को प्राप्त हुई है, जिसका इतिहास अत्यधिक लम्बा तथा गौरवमय रहा है, यह एक ही जड़ी उस अमृत-कलश की तरह है, जिसे पीकर देवता सही अर्थों में अजर-अमर बन सके हैं, और इस युग में भी इस अमृत-घट की खोज व संरक्षा से अमरत्व प्राप्त किया जा सकेगा।

## संजीवनी

"कविराज सीताराम जी" वह नाम है, जिन्हें मैं कभी भी नहीं भूल सकता हूं. . . नहीं भूल सकता हूं, इसलिए कि इन्होंने मुझे एक अत्यन्त दुर्लभ जड़ी से परिचित कराया। वैसे तो इन्होंने अनेक दुर्लभ औषधियों के अनेकों प्रयोग बताए, वह भी हर गृहस्थ के घर-आंगन में पाये जाने वाले पौधों से। किन्तु जिस दुर्लभ जड़ी से उन्होंने मुझे परिचित कराया और उसके बारे में ज्ञान प्रदान किया, वह अपने-आप में अन्यतम है। कविराज जी से मेरी मुलाकात और उनसे प्राप्त ज्ञान के पीछे भी एक अत्यधिक रोचक घटना है।

कविराज जी अपना ज्ञान यों ही किसी को नहीं दे देते थे, पहले अच्छी तरह परख लेते थे, फिर संतुष्ट होने पर ही उस व्यक्ति को ज्ञान देते थे। मैंने जब उनसे आयुर्वेद के विषय में जानना चाहा, तो उन्होंने मुझ से कहा– "मैं तुम्हें आयुर्वेद में वर्णित एक दुर्लभ व विशिष्ट औषधि का ज्ञान प्रदान कर सकता हूं, किन्तु यह ज्ञान तुम्हें तब दूंगा जब तुम इस ज्ञान के बदले में मुझे कोई विशिष्ट तंत्र का ज्ञान प्रदान करोगे।"

उनकी बात सुनकर मैं मुस्कराया और समझ गया कि इस व्यक्ति को अवश्य मेरे बारे में पता चल गया है, अतः मैंने उनसे कहा– "आप जो भी तंत्र का ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं, बतायें; मैं आपको अवश्य प्रदान करूंगा।"

उन्होंने मुझ से 'वशीकरण' सीखने की जिज्ञासा प्रकट की। मैंने उन्हें सिखाया और कहा– "आप इसे परख लें, जिससे आप संतुष्ट हो सकें, कि आप को जो कुछ मैंने सिखाया है, वह सही है।"

अगले दिन सुबह-सुबह ही मैं कुछ कार्यवश बाहर चला गया। पीछे से उनकी साली जो उनके पास आयी हुई थी, उसी पर उन्होंने वशीकरण मंत्र का प्रयोग कर दिया। इस प्रयोग का परिणाम यह हुआ कि वैद्य जी जहां भी जाते उनकी साली उनके पास आकर बैठ जाती. . . दो-तीन घण्टे बहुत कठिनाई से बीते और हारकर कविराज जी अपने कमरे में कुण्डी लगाकर बैठ गये। दरवाजे के बाहर उनकी साली खड़ी रही, हटे ही नहीं, कोई खींच कर ले जाए भी तो कैसे. . .?

शाम को मैं वापिस आया तो उनकी पत्नी घबरायी हुई सी मेरे पास आयी और बोली– "वैद्य जी को और मेरी बहन को न जाने क्या हो गया है?. . . इस मुसीबत से छुटकारा दिलाइये।"

जब मैंने बन्द कमरे के बाहर से कहा– "वैद्य जी! बाहर आ जाओ!"

बोले– "नहीं, पहले उसे हटाओ, मुझ से गलती हो गयी . . . उस पर वशीकरण मंत्र का प्रयोग कर दिया, इससे छुटकारा दिला दो।"

उनके द्वारा प्रयुक्त मंत्र का उच्चाटन किया तो सब कुछ पूर्ववत् हो गया। वैद्य जी बाहर आए।

मैंने कहा– "प्रामाणिक ज्ञान दिया है न आपको, अब तो कोई संदेह की बात नहीं रही।"



उन्होंने कहा– "मैं शर्मिन्दा हूं, अब तुम्हें एक नहीं अनेकों आयुर्वेदिक ज्ञान व विभिन्न कल्पों का प्रयोग दूंगा।"

उन्होंने बहुत से क्वाथ को बनाने और प्रयोग की विधि मुझे बतायी, जिसे आगे स्पष्ट करूंगा, जिनका प्रयोग कर अद्वितीय सौन्दर्य प्राप्त किया जा सकता है। अभी यहां तो मैं उस बूटी के बारे में बता रहा हूं जिसे "संजीवनी बूटी" का नाम दिया गया है, और रामचरित मानस में वर्णित रूप व गुण के अनुसार ही उसमें से प्रकाश उत्सर्जित होता है; और यह जड़ी अपने-आप में दिव्यतम है।

संजीवनी बूटी के बारे में दावे तो कई लोगों ने किये हैं, पर प्रामाणिक रूप से अभी तक इसकी पहिचान नहीं हुई है, आयुर्वेद का प्रत्येक जिज्ञासु इसे देखने तक को लालायित है।

यह जड़ी मानव-जाति के लिए वरदान स्वरूप है, मृतकों को पुनर्जीवित करने वाली दिव्यौषधि है, आज तक की, की गई औषधि खोज में यह स्वर्णिम कड़ी है।

संसार में एक से बढ़कर एक वनस्पतियां तथा औषधियां हैं, परन्तु दुर्भाग्य से हम उन्हें भूलते जा रहे हैं, आधुनिक चिकित्सा-शास्त्र पर विचार करें, तो ज्ञात होता है, कि सर्जरी के क्षेत्र में चिकित्सा विज्ञान ने काफी उन्नति की है। विज्ञान की इस चकाचौंध में हम आयुर्वेद को लगभग भुला बैठे हैं. . . जो वैद्य आजकल गली-कूचों में दुकान खोले बैठे दिखाई देते हैं, वे केवल उदर-पोषण के निमित्त ही कार्य करते हैं, इसलिए आयुर्वेद के सम्बन्ध में जो खोज होनी चाहिये, वह लगभग समाप्त ही हो गई है, और कई वनस्पतियों के नाम तो अब केवल प्राचीन वैद्यक ग्रंथों में ही पढ़ने को मिलते हैं।

कई प्राचीन वैद्यक-ग्रन्थों में चौंसठ दिव्य औषधियों के बारे में पढ़ने को मिलता है, परन्तु फिर भी सभी ग्रन्थों में एक बात स्पष्ट रूप से स्वीकार की हुई है, कि इन दिव्य औषधियों में संजीवनी बूटी या संजीवनी जड़ी अपने-आप में अद्वितीय है।

आयुर्वेद के विशिष्ट ग्रन्थ सुश्रुत-संहिता में बताया है–

**अणिमा, गरिमा, लघिमा प्राप्तिः प्राकाम्य माहिता।**
**इशित्वं च वशित्वं च तथा कामा वसामिता।।**

– अर्थात् "संसार में आठ ऐवर्श्य होते हैं, जिन्हें प्राप्त कर व्यक्ति देव श्रेणी में पहुंच सकता है।" समस्त जड़ी-बूटियों में एकमात्र संजीवनी बूटी ही इतनी महत्त्वपूर्ण है, कि वह उपरोक्त आठों प्रकार के ऐश्वर्य देने में समर्थ है।

इसकी विशेषताओं के बारे में प्रसिद्ध रासायनिज्ञ नागार्जुन ने सम्मान पूर्वक बताया है, कि इस जड़ के प्रयोग से व्यक्ति पर किसी भी प्रकार के जहर का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यदि इसको शहद के साथ घोटकर नित्य एक तोला सेवन करें, तो मात्र तीस दिनों में ही व्यक्ति का कायाकल्प हो जाता है, मांस-पेशियां सुदृढ़ होकर शरीर की पुरानी चमड़ी उतर जाती है, और नई गुलाबी त्वचा उसके शरीर पर चढ़ जाती है, नेत्र-ज्योति बढ़ जाती है तथा उसकी श्रवण-शक्ति पूर्ण सक्षम हो जाती है और व्यक्तित्व में एक विशेष प्रकार की तेजस्विता तथा चमक आ जाती है।

नागार्जुन के प्रसिद्ध शिष्य "सोमश्रुवा" ने अपना पूरा जीवन इसी जड़ी बूटी के विभिन्न प्रयोगों पर खपा दिया था, जीवन के अन्तिम वर्षों में उसने अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ में लिखा– "आकाश के तारे गिने जा सकते हैं, परन्तु इस जड़ी के प्रभाव और महत्त्व नहीं गिने जा सकते।"

सोमश्रुवा ने व्यक्तिगत रूप से इन सारे प्रयोगों को सिद्ध किया था, और बताया– "इसके प्रयोग से जमीन से ऊपर उठकर हवा में स्थिर होना सम्भव है, व्यक्ति अधर में चल सकता है, और वायु वेग से एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने की क्षमता प्राप्त कर सकता है, उसने बताया कि यदि इस पर कुछ और प्रयोग करने का मुझे समय मिलता, तो मैं दावे के साथ कह सकता हूं, कि इसके प्रयोग से व्यक्ति अजर-अमर हो सकता है, मृत्यु उसके नियंत्रण में रहती है।"

आयुर्वेद के अलग-अलग ग्रन्थों में इस जड़ी के अलग-अलग नाम बताये गये हैं, जिसमें सोम, महासोम, चन्द्रमा, अंसुमान, रजतप्रभ, कनियान, श्वेतान, कनकप्रभा, प्रतापवान, करवीर, स्वयंप्रभ, गायत्र, पावत, जागत, साकर, आदि प्रमुख हैं।

## लकड़ी से फूटती हुई प्रकाश की किरणें

कविराज जी ने एक पुस्तक मुझे प्रदान की, यह पुस्तक गुजरात के प्रसिद्ध वैद्य हीरजी भाई के द्वारा 'संजीवनी' नामक 'गुजराती भाषा में लिखी) पुस्तक थी, जो कि सन् १९२७ में प्रकाशित हुई थी, उसमें उन्होंने इससे सम्बन्धित खोज का विवरण दिया था, उनका पूरा जीवन संजीवनी जड़ी की खोज में ही व्यतीत हुआ



था, जीवन के अन्तिम भाग में उन्हें मल्लिकार्जुन पर्वत पर यह जड़ी-बूटी प्राप्त हुई थी।

उन्होंने लिखा है– "यह सामान्य लकड़ी की तरह होती है, किन्तु इस लकड़ी के टुकड़े में से प्रकाश की किरणें फूटती रहती हैं, इसलिए दिन को इसे प्राप्त करना सामान्यतः सम्भव नहीं होता, परन्तु रात्रि को यह अपनी चमक के कारण आसानी से पहिचानी जा सकती है तथा अंधेरे में यह रेडियम की तरह चमकती रहती है, एक संजीवनी पौधे से इतना अधिक प्रकाश निकलता है, कि इसके पास बैठकर व्यक्ति आसानी से पढ़ सकता है।"

पुस्तक पढ़ने के बाद मैंने कविराज जी से "संजीवनी" के बारे में चर्चा की और उनसे पूछा– "जब आपके पास इतना दुर्लभ ग्रंथ है, तो निश्चित रूप से आपको इसके बारे में और भी जानकारी होगी और मेरे विचार से सम्भवतः आपके पास संजीवनी पौधे का कुछ भाग भी होना चाहिए।"

मेरी बात सुनकर उन्होंने कहा– "हां! मेरे पास संजीवनी बूटी है; कहो, तो मैं तुम्हें दिखा दूं।"

– और कहते-कहते उन्होंने अपने झोले में से लकड़ी का, एक हाथ भर का टुकड़ा बाहर निकाला और मेरे हाथ में थमाते हुए कहा– "यही संजीवनी बूटी है।"

मैं अचानक और अप्रत्याशित रूप से प्राप्त संजीवनी को देख कर हतप्रभ-सा रह गया, मैंने पूछा– "क्या इसमें से प्रकाश निकलता है? क्या रात्रि को यह विशेष रूप से चमकती है?"

मेरे सवाल के उत्तर में उन्होंने कहा– "हां, मैने इसे अमावस्या की रात्रि को भयानक सह्याद्री पर्वत माला में, भीम शंकर के पास स्थित पहाड़ से प्राप्त किया है, रही बात चमक और प्रकाश किरणों की, तो यह तुम रात्रि को स्वयं देख सकते हो।"

मैं दिन भर उनके साथ ही रहा, रात्रि को मेरे कमरे के बीचोंबीच वह लकड़ी का टुकड़ा, जिसे उन्होंने पहले पानी में भिगो दिया, और फिर कमरे के बीच में रख दिया, कमरे में घुप अंधेरा कर दिया, थोड़ी ही देर में उसमें से प्रकाश निकलने लगा, और लगभग दस मिनट बाद वह पूरी की पूरी लकड़ी रेडियम की तरह चमकने लगी।

लगभग सारी रात मैं उसमें से निकलते हुए प्रकाश-पुञ्ज को देखता रहा, सही कहा गया है–

**सर्वैरुद्गीयमाना या देवदानव संस्तुता,**
**सहस्रांशुभिरुद्भिन्ना इयं संजीवनी मता।**

अर्थात्, "हजारों-हजारों किरणों से उद्भासित यह संजीवनी देव-दानव तथा सभी मानवों द्वारा स्पृहणीय एवं प्रशंसित है।"

प्रातः होने पर वह वनस्पति अपनी चमक खो बैठी थी, और पहले की तरह सूखी लकड़ी दिखने लगी।

वैद्य जी ने इसकी प्राप्ति के बारे में विस्तार से बताते हुए कहा— "यह वनस्पति हिमालय की पर्वत श्रृंखलाओं में, कश्मीर स्थित शतद्रु सरोवर के पास, सिन्धु नदी के उद्गम तथा मल्लिकार्जुन पर्वत पर प्राप्त हो जाती है, इसके अलावा देवगिरी, सह्याद्रि तथा विन्ध्याचल पर्वत पर भी कभी-कभी यह वनस्पति देखने को मिल जाती है, मैंने इसे जम्मू के पास भी देखा है।"

उन्होंने इसके प्रभाव के बारे में आगे बताते हुए कहा— मेरे स्वयं के अनुभव से इसके प्रयोग से निम्न प्रभाव सामान्यतः सम्पन्न होते ही हैं—

☆ यदि संजीवनी की जड़ का नित्य एक तोला चूर्ण शहद के साथ तीस दिन तक लिया जाय, तो व्यक्ति का कायाकल्प हो जाता है, पुरानी झुर्रीदार चमड़ी हटकर उसकी जगह नई त्वचा आ जाती है, और व्यक्ति यौवन की आभा से दीप्त दिखाई देने लगता है।

☆ इसके प्रयोग से चर्बी तीव्रता से समाप्त होने लगती है, और पूरा शरीर सन्तुलित हो जाता है।

☆ यदि इसके तने के चूर्ण को दूध में मिलाकर शरीर पर लेप किया जाय, तो सारा शरीर गोरा और स्वस्थ हो जाता है, तथा चेहरे की कांति और आभा कई गुना बढ़ जाती है, शरीर पर या चेहरे पर जो दाग, धब्बे, सलवटें, मस्से, तिल या अन्य कोई निशान होते हैं, तो वे समाप्त हो जाते हैं।

☆ 'अणिमा प्रयोग' के द्वारा इस जड़ी के प्रभाव से लघु रूप धारण कर हवा में स्थिर हो सकते हैं, और 'लघिमा प्रयोग' से एक क्षण में ही सशरीर वायु मार्ग द्वारा एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना सम्भव हो पाता है।

☆ तपेदिक, बाल रोग, मानसिक रोग, बुखार, भूत-प्रेत बाधा, दृष्टिदोष, सिर



शूल, आदि किसी भी प्रकार के शारीरिक रोग की निवृत्ति में तो यह अद्वितीय है, इसीलिए तो इसकी गणना दिव्य औषधियों में की जाती है।

मैं यह सब उनके मुंह से सुन-सुनकर चमत्कृत हो रहा था, रवाना होते समय उन्होंने वह दिव्य जड़ी मुझे उपहार स्वरूप दे दी, साथ ही कहा— "यदि अवसर मिले, तो जंगल में जाकर इस जड़ी को अपनी आंखों से देखना, तभी तुम्हें विश्वास हो पायेगा कि यह कितनी महत्त्वपूर्ण और दिव्य जड़ी है।"

सीताराम जी ने आगे बताया— "कई वर्षों बाद केदारनाथ की यात्रा से आगे जाने का अवसर मिला, गौरी कुण्ड से आगे का सारा रास्ता मैंने कुछ लोगों के साथ पैदल ही पार किया, मैं इस जड़ी पर कई प्रयोग कर चुका हूं। यदि तुममें केदारनाथ से आगे 'वासुकीताल' तक जाने की हिम्मत हो, तो संजीवनी के कई पौधे देखने को मिल जायेंगे।"

सीताराम जी के पास से जाने के कई वर्षों के उपरान्त मैं अपने शिष्यों के साथ केदारनाथ की यात्रा पर गया। जो शिष्य मेरे साथ थे वे अच्छी तरह से जानते थे, कि यदि गुरु जी अच्छे मूड में हों, तो ऐसा दिव्य ज्ञान प्रदान कर देते हैं क्षण मात्र में, जिसे वैसे तो प्राप्त करने में वर्षों लग जायेंगे। उन शिष्यों में ही "कृपानन्द" नाम का एक शिष्य भी था, जो कि मेरे पास आयुर्वेद का ज्ञान प्राप्त करने आया था। उसकी एक सबसे बड़ी विशेषता यह थी कि वह बहुत ही शिष्टता व चातुर्यतापूर्ण अपनी प्रार्थना को मेरे समक्ष रखता था. . . और उस दिन भी वह बात ही बात में रामायण में वर्णित उस घटना के बारे में बात करने लगा—

जब मेघनाथ ने शक्ति-बाण से लक्ष्मण को मूर्च्छित कर दिया था, तब श्रीराम दुःखी होकर विलाप करने लगे, ऐसी परिस्थिति में सुषेण वैद्य को बुलाया गया और उनके परामर्श पर हनुमान संजीवनी लेने के लिए हिमालय पर्वत गये, लेकिन वहां उन्हें कई ऐसी दिव्यौषधियां देखने को मिलीं, जो रात्रि के घने अंधकार में चमक रही थीं— हनुमान जी संजीवनी को पहिचानते नहीं थे, इसीलिए वे हिमालय का एक खण्ड ही उठा लाये, जिस जगह से हिमालय खण्ड उठाया गया था, वहीं बहुत बड़ा खड्डा रह गया, जो कि आज "वासुकीताल" के नाम से पुकारा जाता है।

सुषेण वैद्य ने संजीवनी का रस निकाल कर मूर्च्छित लक्ष्मण को सेवन कराया, तो वे होश में आ गये और राम-दल में प्रसन्नता छा गई।

इसके आगे कृपानन्द बोला— "मैंने सुना है, इसके पत्तों का रस यदि मृतक के मुंह में डाल दिया जाय, तो वह निश्चित रूप से जी उठता है, पत्तों को घोटकर शरीर पर होने वाले घाव पर लगाया जाय, तो कुछ ही मिनटों में घाव भर कर ठीक हो जाता है, और वहां किसी प्रकार का कोई निशान नहीं रहता।"

"गुरुदेव! क्या आप हमें वासुकीताल तक ले जायेंगे?"— हाथ जोड़कर अत्यन्त नम्र निवेदन किया कृपानन्द ने।

मैंने कहा— "यदि तुम वहां तक पहुंचने का साहस रखते हो तो अवश्य चलो। वैसे मैं समझ रहा हूं कि तुम वहां जाने के लिए क्यों इतने व्यग्र हो रहे हो?"

## वासुकी ताल की यात्रा

यात्री बहुत अधिक प्रयत्न करता है, तो गौरी कुण्ड से आगे केदारनाथ तक की यात्रा करता है, इसके आगे तो चढ़ना और जाना खतरे से खाली ही नहीं है, परन्तु जिन्हें इन दुर्गम रास्तों का ज्ञान है, वे इसके आगे जाकर प्रकृति का वास्तविक सौन्दर्य देख सकते हैं।

हम प्रातः नौ बजे के लगभग केदारनाथ तक पहुंच गये थे, वहां पर गर्म कुण्ड में स्नान आदि कर भगवान केदारनाथ को जल चढ़ाया और फिर आगे की ओर बढ़ गये, हमारा उद्देश्य सायंकाल तक वापिस लौट आना था, लाखों में एक-आध यात्री ही केदारनाथ से आगे जाने की हिम्मत करता है, क्योंकि यह रास्ता बर्फ से ढका हुआ होने के साथ-साथ कई बार बर्फ का तूफान भी आ जाता है और रास्ता दिखाई देना ही बन्द हो जाता है।

केदारनाथ के आगे क्षीर गंगा की घाटी में पहुंच कर कुछ क्षण विश्राम किया, वास्तव में ही यहां से अद्वितीय प्रकृति दिखाई देती है, इस घाटी के सरोवर में सुन्दर ब्रह्म कमल खिले हुए दिखाई दिये, ऐसा लग रहा था, कि जैसे यह पूरी घाटी ही ब्रह्म कमल से आच्छादित हो. . . यहां से बाईं ओर हम आगे बढ़ने लगे, सर्दी बढ़ गई थी. . . और पैरों के नीचे न तो किसी प्रकार की पगडंडी थी, न ही कोई रास्ता, परन्तु मेरे साथ मेरे शिष्य भी अत्यन्त निश्चिन्तता के साथ आगे बढ़ते जा रहे थे।

आगे बढ़ने पर सांस लेने में कठिनाई होने लगी, तभी हमें वह स्थान दिखाई दिया, जो कि अपने-आप में अद्वितीय है, यहां से थोड़ा-सा आगे चलने पर अद्वितीय



वासुकीताल दृष्टिगोचर हुआ, जिसका नीला मखमली पानी चमकता हुआ दिखाई दे रहा था, चारों तरफ हरी-हरी घास बिछी हुई थी, घास के बीच में हजारों-लाखों प्रकार के पुष्प मुस्करा रहे थे. . . और ताल के आस-पास कई संजीवनी पौधे दिखे। यद्यपि दिन का उजाला होने के कारण उनकी चमक दिखाई नहीं दे रही थी, अतः मैंने कृपानन्द से कहा— "एक पौधे के तने के साथ-साथ अपने आपको भी काले कम्बल से पूरी तरह ढक लो।"

— और जब उसने ऐसा किया, तो उस पौधे के तने से प्रकाश फूटता हुआ-सा अनुभव हुआ, लगभग पांच-सात मिनट बाद तो अन्दर रोशनी ही रोशनी हो गई।

अपनी आंखों से यह सब देखकर कृपानन्द हर्षातिरेक से किलक उठा और साष्टांग दण्डवत् कर बोला— "आपकी कृपा से आज मैं कृतार्थ हो गया।"

समय कम था, और हमें वापिस सन्ध्या होने से पहले नीचे उतरना था, अतः उन पौधों में से कुछ भाग निकाल कृपानन्द ने अपने पास रख लिया।

यह पौधा 'सोमवर्ग' का है, और इसको संस्कृत में 'तृण ज्योति' कहा जाता है, इसका तना सफेद-सा होता है, और तने पर जो पत्ते मिलते हैं, वे छोटे तथा किनारे पर से आरीदार होते हैं, पत्ते तोड़ने पर थोड़ा-सा सफेद दूध निकलता है, यह पत्ता स्वाद में थोड़ा कड़वा-सा होता है, इसका तना कलाई के समान मोटा होता है।

वस्तुतः यह संसार की सर्वश्रेष्ठ और अद्वितीय जड़ी है, जिसके कुछ ही पौधे इस पृथ्वी पर बचे हुए हैं, यदि समय रहते इसका संरक्षण नहीं किया गया, तो अन्य दिव्यौषधियों की तरह यह औषधि भी हमेशा-हमेशा के लिए समाप्त हो जायेगी।

*"विज्ञान की इस चकाचौंध में क्या हम इन विद्याओं और जड़ी-बूटियों को धोखा और कपोल कल्पित मानकर ही चलते रहेंगे या अपने गौरवशाली अतीत को स्मरण करते हुए इन औषधियों के चमत्कार को स्वीकार करेंगे तथा संसार को इन जड़ी-बूटियों के माध्यम से अनुपम योगदान दे सकेंगे।" —मेरा यह प्रश्न है आप सभी प्रबुद्ध पाठकों से।*

इन दुर्लभ दिव्यौषधियों की श्रृंखला की अगली कड़ी है 'प्राण वल्लरी' नामक औषधि।

## प्राण वल्लरी

सन् १९८४ में मैं अपने लगभग दो सौ से अधिक गृहस्थ शिष्यों के साथ अमरनाथ यात्रा पर गया। कश्मीर में श्रीनगर से आगे अमरनाथ तक के रास्ते में कई प्रकार की जड़ी-बूटियां आसानी से प्राप्त हो जाती हैं, इस अवधि में जितना भी समय मिला, मार्ग में मिलने वाली जड़ी-बूटियों के बारे में मैंने अपने शिष्यों को परिचित कराया।

इन पौधों और वनस्पतियों में "प्राण वल्लरी" भी एक महत्त्वपूर्ण पौधा है, जो शेषनाग के आसपास देखने को मिल जाता है, यह पौधा लगभग ढाई-तीन फीट ऊंचा तथा एक फुट के घेरे में होता है, इसके फूल गुलाबी रंग के खिलते हैं, और इसकी विशेषता यह है, कि ये फूल बारह महीने खिले रहते हैं, इन फूलों की अपने-आप में महत्ता और विशेषता है, पहाड़ी भाषा में इसे "प्राण लू" कहते हैं, पहाड़ों में कभी-कभी घोड़े थक कर गिर जाते हैं या बेहोश हो जाते हैं, तो पहाड़ी लोग इस जड़ी-बूटी को तोड़कर घोड़े को सुंघाते हैं, इससे घोड़ा पुनः स्वस्थ होकर चलने लग जाता है।

'च्यवन' ने इसे प्राण वल्लरी शब्द से सम्बोधित किया है, 'आयुर्वेद सुधा' तथा 'संजीवनी रहस्य' ग्रंथों में इसको प्राणदायिनी और जीवन की महत्त्वपूर्ण औषधि कहा गया है।

इसके पुष्प अत्यन्त ही सुन्दर, स्वाद में कुछ कसैले तथा प्रभाव में अद्वितीय हैं, इन पुष्पों को तोड़कर छाया में सुखा देना चाहिये, इस बात का ध्यान रहे, कि तोड़ने के बाद इसे धूप न लगे, जब ये सूख जायें तब, इन पुष्पों को बारीक-बारीक पीसकर पाउडर-सा बना लें और शीशी में भर कर रख दें, यह सफेद पाउडर ही प्राणदायक और महत्त्वपूर्ण औषधि है।

कोई व्यक्ति मृत्यु के निकट हो और उसका गला रुंध गया हो, तो मात्र चुटकी भर पाउडर उसकी जुबान पर रख देने से वह व्यक्ति चैतन्य तथा स्वस्थ हो जाता है। यदि व्यक्ति की धड़कन बंद हो गई हो या नाड़ी तथा हृदय गति का आभास नहीं हो रहा हो, तो इस पाउडर की एक चुटकी ही उसे पुनः जिन्दगी देने में समर्थ व सशक्त है। मरे हुए को एक तरह से जिन्दा करने की इसमें अपूर्व क्षमता है, इसीलिये तो इसको प्राण वल्लरी कहा गया है। यदि व्यक्ति का एक्सीडेन्ट हो गया हो और बहुत अधिक रक्त-स्राव हो जाने की वजह से बेहोश हो गया हो, तब भी यह औषधि उसके लिए प्राणदायक है, मेरा अनुभव यह है, कि हृदय गति रुकने पर व्यक्ति की मृत्यु नहीं हो जाती, अपितु पन्द्रह-बीस मिनट के भीतर-भीतर उसे जीवन देने का प्रयत्न किया जाय, तो वह बच सकता है, यह औषधि इस दृष्टि से अद्भुत है, और जितनी बार भी इसका प्रयोग किया गया है, यह पूर्णरूप से प्राण दायिनी ही सिद्ध हुई है।



## शरपुंखा

जो थोड़ा बहुत भी आयुर्वेद के बारे में जानते हैं, वे इस जड़ी-बूटी से भली-भांति परिचित होंगे, धन्वन्तरी ने इसको 'कायाकल्प' की अचूक औषधि कहा है। "भाव प्रकाश निघण्टु" में कहा है—

> **शरपुंखा यकृत्प्लीह गुल्म व्रण विषापहः।**
> **तिक्तः कषायः कालास्त्रश्वपास ज्वरहरो लघु।।**

धन्वन्तरी और आगे के आचार्यों ने इसको सम्पूर्ण कायाकल्प का वरदान कहा, "च्यवन संहिता" में इसको यौवन वेग की संज्ञा दी गयी है, क्योंकि यह पुरुषों और स्त्रियों के लिए समान रूप से लाभप्रदायक जड़ी-बूटी है।

इसमें 'बननली' तथा 'पर्पल' को मिला कर जो औषधि तैयार होती है, वह विद्युतवत् चमत्कारिक बन जाती है, बुढ़ापे को यौवन में बदल देने वाली यह आश्चर्यजनक औषधि है। धन्वन्तरी ही नहीं, अपितु नागार्जुन, चरक, सुश्रुत आदि श्रेष्ठतम आचार्यों ने इसके आठ लाभ बताये हैं, जो तुरन्त प्रभाव पैदा करते हैं—

१. यह पूरे शरीर की झुर्रियों को मिटा कर स्वस्थ और ताजी त्वचा को शरीर पर ले आती है।
२. यह सफेद बालों को काले बालों में स्वाभाविक रूप से बदल देती है, और यदि बाल झड़ रहे हों, तो बालों को लम्बा, घना और चमकदार बनाने में सहायक है।
३. यह बुढ़ापे की कमजोरी, शारीरिक क्षीणता और इंद्रियों की शिथिलता को समाप्त कर आश्चर्यजनक रूप से बल और यौवन प्रदान करती है।
४. यह सारे शरीर के मोटापे को दूर कर उसको आकर्षक, पुष्ट और छरहरा बना देती है।

५. स्त्रियों के समस्त प्रकार के यौन रोगों को दूर कर चेहरे पर एक आश्चर्यजनक आकर्षण पैदा करने में समर्थ है।

६. यह शरीर की दुर्बलता, चक्कर आना, मिर्गी, प्रदर, आकर्षण हीनता को समाप्त कर पूरे शरीर का कायाकल्प कर देती है।

७. पूरे शरीर को मादक और उत्तेजक बना देती है।

८. नपुंसकता को समाप्त कर पूर्णरूप से यौवनमय, वेगवान और स्फूर्तिवान बना देती है।

**इसीलिए तो इस औषधि को जीवन का सार कहा गया है, आनन्द का सागर कहा गया है, मानव का सौन्दर्य कहा गया है, और सम्पूर्ण स्त्रीत्व का आधार कहा गया है।**

— और वैद्यों ने जिन पर भी इस जड़ी-बूटी का प्रयोग किया, उसके परिणाम आश्चर्यजनक मिले, चमत्कारिक अनुभव हुए, अद्वितीय महसूस हुए, और उन्हें यह स्वीकार करना पड़ा, कि इसके सेवन से निश्चय ही सम्पूर्ण शरीर मादक और उत्तेजक, बलवान और स्फूर्तिवान बन जाता है।

## कायाकल्पी जड़ी

यह दुर्लभ पौधा हिमालय की तराई में प्राप्त होता है। यह मुश्किल से चार फीट ऊंचा होता है, इसके पत्ते चौकोर होते हैं। यह पौधा बहुत कम देखने में आता है, और पचास-साठ मील के घेरे में एक-आध पौधा ही मुश्किल से पाया जाता है। पहाड़ी भाषा में इसे 'कायाकल्पी' कहा जाता है, जो कायाकल्प का अपभ्रंश-सा लगता है। इस पौधे की जड़ अंगूठे जितनी मोटी और पीले रंग की होती है, जो जमीन के अन्दर जाकर कुछ दूरी पर पुनः बाहर निकल आती है।

## अमर कंटकी

यह विश्व का सर्वाधिक कीमती और दुर्लभ पौधा माना गया है। यह हिमालय के ऊपरी इलाकों में पाया जाता है। इसका पौधा मात्र पचास-पचपन सेमी० ऊंचा एवं पत्ते रहित होता है। इसकी डालियाँ कटीली होती हैं। इसकी जड़ ही उपयोगी मानी गयी है।



'परमहंस स्वामी महेशानन्द' ने इस पौधे के बारे में जानकारी दी थी, कि इसकी जड़ को यदि पकी हुई मूंग की दाल में घिसकर किसी रोगी, वृद्ध या जर्जर व्यक्ति को खिलाई जाय, तो आश्चर्यजनक रूप से उसका कायाकल्प हो जाता है।

एक साधु "राजेश्वर प्रकाश" के साथ मुझे यमुनोत्री की यात्रा करने का मौका मिला था। जिस समय हम यात्रा पर रवाना हुए उन के गुरुभाई भी अनायास ही मिल गये थे। गुरुभाई वृद्ध, जर्जर और अत्यंत बूढ़े-से थे, चेहरा झुर्रियों से भरा हुआ था।

हम लोगों ने जानकी चट्टी पर विश्राम किया। सायंकाल मूंग की दाल और रोटी बनायी, राजेश्वर कुछ क्षणों के लिए कहीं चले गये थे और जब वे लौटे तब उनके हाथ में, हाथ के अंगूठे जितनी मोटी और हल्के बादामी रंग की एक जड़ थी।

उन्होंने दाल में वह जड़ घिस कर मिला दी, और वह दाल उस वृद्ध गुरुभाई को दे दी, गुरुभाई ने वह पूरी दाल खा ली।

प्रातःकाल उस वृद्ध का पूरी तरह से कायाकल्प हो गया है, यह देख कर मैं आश्चर्यचकित रह गया। उसके शरीर की झुर्रियां मिट गई थीं, चेहरे पर ओज और लावण्य आ गया था, वह स्वस्थ, सबल युवक की तरह दिखायी देने लगा था, यही नहीं अपितु उसके सिर के सफेद बाल भी काले रंग में परिवर्तित हो गये थे।

यदि पानी में डाल दिया जाय, तो यह जड़ कुछ ही मिनटों में पूरी तरह से घुल जाती है, और पानी का रंग पीला हो जाता है, यदि इस पानी को बोतलों में भरकर रख दिया जाय और नित्य एक चम्मच जल सेवन किया जाय, तो सभी प्रकार के श्वॉस रोग समाप्त हो जाते हैं।

तंत्र के क्षेत्र में भी इस जड़ की अत्यधिक महत्ता है। इस जड़ से लक्ष्मी की मूर्ति तैयार कर घर में रखते हैं, तो मात्र इतना करने से ही घर में धन की वर्षा सी होने लगती है, कई-कई पीढ़ियों तक धन की कमी नहीं रहती। इस जड़ के द्वारा जल गमन प्रक्रिया साधना भी सिद्ध की जाती है।

## कायाकल्प हेतु क्वाथ

आयुर्वेदिक चिकित्सा के क्षेत्र में हमारा इतिहास गौरवमय शब्दों में अंकित है, आयुर्वेद के क्षेत्र में हमने जो उपलब्धियां प्राप्त कीं, वे विश्व में अन्यतम थीं और आज भी हैं। रोग-निदान, रोग के मर्म तक पहुंचने की क्षमता और सफल चिकित्सा

आयुर्वेद का आधार है। आज से कुछ समय पूर्व ही चाणक्य के समय में वैद्यराज "आम्भीक" वैद्यराज "जीवक" जैसे आयुर्वेद के अन्यतम ज्ञाता हुए हैं, ये कायाकल्प के अद्वितीय जानकार थे, उन्हें धन्वन्तरी की उपमा से विभूषित किया गया है; कायाकल्प के क्षेत्र में उन्होंने जो औषधियां तथा आयुर्वेदिक प्रयोग दिये हैं, वे अपने-आप में अन्यतम हैं।

आयुर्वेद में मनुष्य को चिकित्स्य माना गया है, अर्थात् "मानव-काया" केवल भौतिक पदार्थों का पिण्ड मात्र ही नहीं है, अपितु यह काया रोगों का आश्रय स्थल भी है; जो भी देह धारण करता है, उसे देह धारण का दण्ड भोगना ही पड़ता है।

यही कारण है, कि कई व्यक्तियों को अजीब तरह की बीमारियां हो जाती हैं, और उनका कोई स्थायी हल या निदान आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पास दिखाई नहीं देता, मेरे जीवन में ऐसे सैकड़ों क्षण आये, जब मैं उनकी बीमारी सुनकर किंकर्त्तव्यविमूढ़ हो गया, परन्तु कुछ क्षणों के बाद मेरा मानस सजग हो उठता, और मैं उस बीमारी का निदान ढूंढ निकालता। मुझे ऐसे सैकड़ों योगी, संन्यासी भी मिले, जिन्हें आयुर्वेद का उच्चकोटि का ज्ञान रहा है, कुल मिलाकर यह कहा जा सकता है, कि आयुर्वेद प्राचीनकाल से ही अपने-आप में अत्यधिक समर्थ एवं सफल रहा है।

**बौद्धकाल में आयुर्वेद अपनी उन्नति के शिखर पर था, राजा बिम्बिसार के राजमहल में एक अपूर्व सुन्दरी रहती थी, जिसका नाम सालवती था, वह एक कुशल नर्तकी थी, और उस समय उसकी एक रात्रि का पारिश्रमिक दो सौ पच्चीस स्वर्ण-मुद्रा था। यौवनकाल में वह गर्भवती हो गई, उसे चिन्ता सताने लगी कि अब उसका रूप ढल जायेगा और लोग उसकी तरफ आकर्षित नहीं होंगे, अतः उसने बहाना बना लिया कि वह बीमार है, और साल भर बाद ही किसी से मिलेगी।**

**जब प्रसव हुआ, तो उसने दासी से कहा— "इस नवजात शिशु को दूर कूड़े के ढेर पर फेंक आओ।" दासी ने वैसा ही किया और घर आ गई।**

**उसी समय राजकुमार अभय अपने पिता को प्रणाम करने जा रहे थे, कि मार्ग में एक जगह भीड़ देखी, राजकुमार ने इसका कारण पूछा।**

**एक नागरिक ने कहा— "महाराज! यहां एक नवजात शिशु पड़ा है।"**

**राजकुमार ने पूछा— "क्या वह जीवित है?"**

**भीड़ में से एक ने उत्तर दिया— "हां! जीवित है।"**



राजकुमार ने कहा— "इसे मेरे राजमहल पहुंचा दो, वहीं इसका पालन पोषण होगा।"

चूंकि राजकुमार ने पूछा कि क्या वह जीवित है? इसलिए उसका नाम 'जीवति' रखा गया।

बड़े होने पर जीवति अर्थात् "जीवक" ने तक्षशिला के एक प्रतिष्ठित आयुर्वेद ज्ञाता से ज्ञान प्राप्त किया और योग्य वैद्य बना। लगभग ग्यारह वर्ष तक शिक्षा प्राप्त करने के बाद जीवक ने अपने गुरु से पूछा— "इस शिक्षा का कहीं अन्त भी है या नहीं, मुझे इस ज्ञान की पूर्णता दृष्टिगोचार नहीं होती।"

गुरु ने कहा— "आयुर्वेद-ज्ञान असीम है, और कई जन्म लेकर भी इसकी पूर्णता प्राप्त नहीं हो सकती।"

जीवक के गुरु ने सोचा— "यह आयुर्वेद के असीमित क्षेत्र के कारण निर्णय नहीं कर पा रहा है, कि कौन-कौन-सा ज्ञान प्राप्त करूं, इसकी अतृप्ति को दूर करने का एक मात्र उपाय है, कि इसे धन्वन्तरी की भांति स्वयं अनुभव के लिए भेजूं।"

अतः गुरु ने उसे कुदाल देकर कहा— "तक्षशिला के पांच मील के घेरे में जो भी वनस्पति तुम्हें व्यर्थ और आयुर्वेद की दृष्टि से निष्प्रयोजक लगे, उसे उखाड़कर ले आओ।"

जीवक कुदाल लेकर गया और आसपास का सारा क्षेत्र छान मारा, परन्तु उसे एक भी वनस्पति ऐसी दिखाई न दी जिसका आयुर्वेद की दृष्टि से कोई मूल्य न हो। एक सप्ताह बाद वह गुरुदेव के पास लौट आया।

जीवक ने कहा— "गुरुदेव! एक भी जड़ी या वनस्पति ऐसी नहीं है, जो आयुर्वेद में अपनी उपयोगिता न रखती हो।"

गुरुदेव ने कहा— "तुमने जो कुछ सीखा वही बहुत है, इससे तुम अपना जीवन-निर्वाह और लोक-कल्याण भली-भांति कर सकोगे।"

जीवक स्वतंत्र रूप से रहने लगा, उसके पास जो थोड़ा बहुत द्रव्य था, वह समाप्त हो गया। उन्हीं दिनों प्रयाग की एक सेठानी सिर दर्द से पिछले सात वर्षों से परेशान थी, और कभी-कभी तो चीखने लग जाती थी। द्रव्य खत्म होता देख जीवक ने सोचा कि अब कुछ कमाना चाहिए, अतः वह सेठानी के पास पहुंचा और उसके रोग के बारे में पूछा।

सेठानी ने कहा— "जब बड़े-बड़े चिकित्सक हार गये हैं, तुम तो बालक हो, तुम क्या कर सकोगे?"

जीवक ने सेठानी की आंखों को देखा और रोग का कारण समझ लिया, उसने एक किलो शुद्ध गाय का ताजा घी मंगवाया, फिर उसमें पाउडर-सा बनाकर एक तोला कपूर मिलाकर उस घी को मथ लिया और एकरस कर घी को तीन बार पानी से धो लिया और फिर उसे पिघला कर सेठानी को कहा— "आप लेट जायं और नाक के द्वारा इस घी को लेकर मुंह से निकाल दें।"

जीवक ने अपने सामने ही ऐसा कराया और वह सेठानी हमेशा के लिए सिरदर्द से मुक्त हो गई, उसने जीवक को बहुत-सा द्रव्य भेंट स्वरूप दिया और इसके साथ ही नौकर, नौकरानी, घोड़े और वस्त्र आदि भी दिये।

उन्हीं दिनों राजकुमार अभय एक विशेष रोग से पीड़ित हो गये, जिसका पता किसी को नहीं लग रहा था, वे दर्द से बराबर परेशान रहते थे, जब भी वे खाना खाते तो पेट में भयंकर जलन होने लग जाती और यह जलन इतनी असह्य होती कि राजकुमार तड़पकर रह जाते, बड़े-से-बड़े चिकित्सक भी उस बीमारी के सामने हार गये, परन्तु किसी भी प्रकार से रोग काबू में आ ही नहीं रहा था, राजकुमार सूख कर कांटा हो गये थे, कुछ भी उनके पेट में टिकता नहीं था, जलन के मारे वे दुःखी थे, ऐसा लगता था, कि पेट में किसी ने आग लगा दी हो।

अपनी मृत्यु को सन्निकट अनुभव कर राजकुमार ने अपने हिस्से की सम्पत्ति को बांट दिया और मृत्यु पश्चात् क्रियाओं को पूर्ण कराने के लिये व्यवस्था कर दी। जीवक को जब पता चला तो वह राजकुमार के पास आया और चिकित्सा करने की आज्ञा मांगी, परन्तु राजकुमार इतने अधिक निराश हो चुके थे, कि उन्हें स्वस्थ होने की कोई उम्मीद नहीं रह गई थी।

फिर भी जीवक के कहने पर राजकुमार ने हां भर दिया। जीवक ने पेट पर हाथ फेर कर रोग का कारण ज्ञात कर लिया और उन्हें एक विशेष मछली का तेल निकाल कर उसकी चार-पांच बूंदे दही में मिलाकर दे दी, इस प्रकार प्रत्येक तीन घण्टे के बाद यह औषधि देते रहे।

दूसरे दिन राजकुमार को जलन में राहत सी अनुभव हुई और एक सप्ताह बाद राजकुमार को ऐसा लगा जैसे पेट में किसी प्रकार की कोई जलन ही नहीं है।



इतिहास साक्षी है, कि बाद में राजकुमार स्वयं राजगद्दी पर बैठे और कई वर्षों तक राज्य का सफल संचालन किया।

उन्हीं दिनों राजा बिम्बिसार को भगन्दर हो गया, जिसकी वजह से उनके सारे वस्त्र रक्त रंजित हो जाते थे, महारानी अत्यधिक चिन्तित हो गई, दिन भर कपड़े बदलते और वे रक्त आच्छादित हो जाते; खून इतनी तेजी से गिर रहा था कि यदि तुरन्त उसकी रोकथाम नहीं की गई तो राजा की मृत्यु निश्चित थी।

जीवक को बुलाया गया, उसने 'अरग्य-कासनी' की जड़ का पाउडर गाय के घी में मिलाकर गुदा में उंगली डाल लेप करवा दिया, लेप करते ही रक्त आना बन्द हो गया, शाम को फिर इसी प्रकार किया और तीन दिन में ही भगन्दर हमेशा के लिए समाप्त हो गया।

'अरग्य-कासनी' को संस्कृत में 'दुग्ध-फैनी' कहते हैं, यह भांगरे के वर्ग की वनस्पति है, इसकी ताजी जड़ छियालीस इंच तक लम्बी होती है।

इसी प्रकार 'आम्भीक' ने भी अनेक असाध्य व्याधियों और ऐसे रोगों का निदान किया जिनके बारे में किसी प्रकार का निर्णय लेना नामुमकिन सा लगता।

आम्भीक के द्वारा लिखित ग्रंथ "कायाकल्प" आयुर्वेद का अमृतोपम ग्रंथ है, इसकी एकमात्र प्रति मुझे एक बौद्ध मठ में देखने को मिली, शायद आज भी वह प्रति वहां सुरक्षित हो, इस ग्रंथ में आम्भीक ने जिन रोगों का उपचार किया उनके बारे में वर्णन किया गया है।

एक बार तक्षशिला के एक नगर सेठ ने आम्भीक को अपने यहां बुलाया था, उनकी जवान लड़की अचानक अंधी हो गई थी, जबकि चिकित्सकों के अनुसार उसे आंखों की कोई बीमारी नहीं थी। नगर सेठ ने आम्भीक का आदर-सम्मान किया और अपनी पुत्री देवला को लाकर दिखाया।

'देवला' लगभग चौबीस वर्ष की हो गई थी, और अत्यधिक सुन्दर, स्वस्थ होते हुए भी अचानक अंधी हो गई थी, सैकड़ों औषधियां देने पर भी उसकी नेत्र ज्योति नहीं लौट पा रही थी, और इसी चिन्ता में सारा परिवार घुल रहा था।

आम्भीक ने दूर से ही देख कर देवला के रोग को समझ लिया, फिर उसकी नाड़ी देखी तो ज्ञात हुआ कि इसे हल्का सा ज्वर है, पूछने पर पता चला कि यह

हल्का सा ज्वर बराबर पिछले तीन वर्षों से है।

आम्भीक ने वहीं पर सौ ग्राम कायफल मंगवाया और आधे किलो पानी में उसे उबलवाया, जब बीस-पच्चीस मिनट तक वह पानी उबल गया, तो उसे छान कर, ठण्डा कर राजकुमारी को पीने के लिये दे दिया।

इसी प्रकार शाम को भी किया गया, और दूसरे दिन भी ही ऐसा पानी पीने के लिए दिया, तो एक घण्टे बाद ही देवला को अत्यधिक रक्तस्राव हुआ और उसकी आंखें खुल गईं, उसे दिखाई देने लगा, और अगले चार-पांच घण्टों में वह भली प्रकार से देखने लगी।

पूछने पर आम्भीक ने कहा– "देवला को आंखों की कोई बीमारी नहीं थी, बल्कि इसका मासिक धर्म रुक गया था, और बहुत ही कम रक्तस्राव होता था, जो दूषित रक्त अन्दर रह जाता था, वह जमा होता गया, और उसकी गर्मी का आंखों पर इतना बुरा असर पड़ा कि आंखों से दिखाई देना बन्द हो गया।

"इसके शरीर को स्पर्श करते ही मैं यह तथ्य भांप गया था, अतः मुझे ऐसी औषधि देनी थी, जिससे कि खुलकर रक्तस्राव हो जाय, और शरीर की सारी गर्मी छंट जाय, ऐसा ही किया गया और आप खुद देख सकते हैं, कि वह भली-भांति देख रही है।"

नगर सेठ ने आम्भीक का अत्यधिक सम्मान किया और बहुत सा द्रव्य देकर विदा किया।

बिम्बिसार के राज्य में ही सेनापति मेहनिज को सफेद दाग की बीमारी हो गई थी, पहले उसके पैर पर छोटे-छोटे सफेद दाग बने और फिर ये दाग पेट पर, हाथों पर तथा चेहरे पर भी दिखाई देने लगे। इससे सेनापति बहुत अधिक घबरा गया और उसने आम्भीक को बुलाया, आम्भीक नाखून में भर कर औषधि ले गया और एक बार में ही उसके सफेद दाग को हमेशा के लिये ठीक कर दिया।

"कायाकल्प ग्रंथ" के अनुसार 'असन' वृक्ष के पुष्प पीस कर उसका पाउडर अपने नाखून में भर कर आम्भीक ले गये थे और पानी के साथ उसे दे दिया।

असन के पुष्प इस प्रकार के रोग के लिये अद्वितीय हैं, गोआ में इस प्रकार के वृक्ष अधिकतर पाये जाते हैं, इस वृक्ष को गुजराती में "बीयां हीरादकन" कहते





हैं, यह साल वृक्ष की तरह का पेड़ होता है, इसकी छाल मोटी और भूरे रंग की कुछ पीलापन लिये हुए होती है।

रामगढ़ राजघराने की एक पुत्रवधू कमर दर्द से अत्यधिक पीड़ित रहती थी, और अधिकतर वह बिस्तर पर पड़ी रहती थी, आम्भीक ने उसकी आंखों और नाखूनों की परीक्षा कर समझ लिया कि इसकी कमर में कोई रोग नहीं है, अपितु श्वेत प्रदर की अधिकता होने के कारण ही यह कमरदर्द से अत्यधिक दुखी और परेशान है।

उसने विजय सार का गोंद मंगवाया और उसे शहद में मिलाकर पुत्रवधू को खिला दिया, इस प्रकार दिन में दो बार वह प्रयोग किया, तीसरे दिन उसका श्वेत प्रदर बन्द हो गया, फिर उसे वापिस कमर दर्द या श्वेत प्रदर की तकलीफ भोगनी नहीं पड़ी।

आम्भीक ने बनारस के एक सेठ के पुत्र को भी रोग मुक्त किया था, असाध्य बीमारी से वह जवानी में ही बूढ़ा सा हो गया था, और उसके सिर के तथा भौहों के बाल सफेद हो गये थे, सेठ का वह इकलौता पुत्र था, सेठ ने आम्भीक को बुलाया, आम्भीक ने उसे दो क्षण तक देखा, नाड़ी परीक्षा की और पेट पर हाथ फेरते ही उसे रोग समझ में आ गया।

उसने सेठ की पुत्रवधू से कहा– "इसके पेट में नाड़ियां परस्पर उलझ गई हैं, और एक दूसरे पर चढ़ जाने से इसकी यह हालत हुई है।" उस ने कमरे में पुत्र को और पुत्रवधू को बिठा दिया तथा 'अस्थि संहार' के पत्ते मंगवाये।

उन पत्तों को घोटकर उसका रस बकरी के दूध के साथ सेठ के पुत्र को पिला दिया, और उसे बिलकुल नग्न कर जमीन पर लिटा दिया, कुछ समय में सेठ का पुत्र चीखने लगा, कि जैसे नाड़ियां परस्पर खिंच रही हों, प्रत्येक घण्टे के बाद यह रस पिलाया जाता रहा और जब भी वह पीता तो उसे ऐसा लगता कि जैसे पेट में घमासान युद्ध हो रहा हो और सारी नाड़ियां परस्पर टूट-टूट कर बिखर रही हों।

छः खुराक देने के बाद उसे उठाकर पलंग पर लिटा दिया, और उससे कह दिया, कि आज पूरी रात तुम सीधे लेटे रहना, किसी भी प्रकार की करवट नहीं लेनी है।

दूसरे दिन सेठ का पुत्र पूर्णतः स्वस्थ हो गया, धीरे-धीरे उसके सिर के तथा भौंहों के बाल भी काले हो गये और वह पूर्णतः स्वस्थ, यौवन की आभा से दीप्त युवक बन गया।

आम्भीक के शब्दों में– "कायाकल्प के प्रयोग जितने पुरुषों के लिये उपयोगी हैं, उतने ही महिलाओं के लिए भी उपयोगी एवं अनुकूल हैं, इससे उनका गया हुआ सौन्दर्य और यौवन वापिस लौट आता है, सारा शरीर स्वस्थ, तन्दुरुस्त और एक विशेष आभा से दीप्त हो जाता है, शरीर की फालतू चर्बी समाप्त होकर सही आनुपातिक देह बन जाती है और सारे शरीर में एक कसावट-सी आ जाती है।"

यह सब केवल कल्पित कहानियां नहीं हैं, अपितु हमारे अद्‌भुत आयुर्वेद के ऐतिहासिक दस्तावेज हैं, आयुर्वेद आज भी उतना ही समर्थ, सक्षम और सफल ज्ञान है, परन्तु यह ज्ञान कुछ ही लोगों तक सीमित रह गया है, आवश्यकता इस बात की है, कि हम पुनः इस तरफ ध्यान दें, और समाज के कुछ युवक समर्पित भाव से योग्य गुरु के चरणों में बैठकर, इस आयुर्वेद के ज्ञान को सीखें और पुनः आज के युग का 'जीवक' और 'आम्भीक' बनकर अपना नाम ज्योत्स्नित करें।

इन प्रयोगों को मैंने भी अनेकों पुरुषों और स्त्रियों पर आजमाया है और हर बार सफलता मिली है। यह देखकर आश्चर्य होता है, कि इसके सेवन से सत्तर साल का वृद्ध व्यक्ति तीस-पैंतीस वर्ष का जवान दिखाई देने लगता है, वस्तुतः आम्भीक ने इन प्रयोगों को देकर विश्व पर जो उपकार किया है, वह सराहनीय है।

आम्भीक द्वारा लिखित ग्रन्थ में से कायाकल्प से सम्बन्धित कुछ प्रयोग दे रहा हूं, जो कि एक से एक बढ़-चढ़कर हैं, प्रत्येक प्रयोग प्रामाणिक और अनुभूत है, पर इनको लेने से पूर्व कुछ सावधानियां बरतनी आवश्यक हैं–

१. कायाकल्प से सम्बन्धित क्वाथ लेने से शरीर में ऊष्मा और गर्मी बढ़ जाती है, अतः यथासम्भव सर्दी की ऋतु में ही इन प्रयोगों को आजमाना चाहिए, फिर भी आप-अपनी इच्छानुसार किसी भी ऋतु में ले सकते हैं।
२. इनको लेने से पूर्व लगभग एक सप्ताह तक नित्य शाम को 'बाल हरड़ चूर्ण' या 'त्रिफला' (हरड़, बहेड़ा, आंवला) का चूर्ण लेना चाहिए, जिससे पेट साफ हो जाय।



३. यदि इससे भी कोई विशेष फर्क नहीं पड़ता हो, तो एनीमा दो या तीन बार ले लेना चाहिए।
४. क्वाथ लेने की अवधि में तली हुई चीजें, मांस, मदिरा, सिगरेट आदि का सेवन न करें। क्वाथ उतनी ही मात्रा में लें जितना पचा सकें। पूर्ण विश्वास और श्रद्धा के साथ इस क्वाथ को लेना चाहिए।

## अमृत क्वाथ

गिलोय, अडूसा, पटोलपत्र, सप्तपर्ण की छाल, नागरमोथा, खेर की छाल, कृष्ण वेत्र, नीम की पत्तियां, हरिद्रा, दारूहरिद्रा– इन दस द्रव्यों को समान मात्रा में लेकर अलग-अलग कूट लें, और फिर परस्पर मिला लें, बाजार में कृष्णवेत्र को 'तंत' भी कहते हैं, फिर इस मिश्रण के बीस ग्राम वजन को लगभग चार कप पानी में डालकर उबालें, जब उबलकर लगभग एक कप पानी रह जाय, तब उसे उतार कर छान लें। नित्य इस क्वाथ को गुनगुना गर्म कर पी लें, इस प्रकार पन्द्रह दिन तक करें, तो निश्चय ही सारे रोग समाप्त हो जाते हैं, अपच, उदर विकार, ज्वर, पेट की गरमी, त्रिदोष आदि समाप्त होकर नई चमड़ी आ जाती है, और फालतू चर्बी हटकर सारा शरीर सुन्दर तथा आकर्षणयुक्त बन जाता है।

भाषा भेद से गिलोय को 'गुलबेल', पटोलपत्र को 'परवल', नागरमोथा को 'मोथ', सप्तपर्ण को 'सताना' तथा खेर की छाल को 'खदेल' भी कहते हैं। यह एक आश्चर्यजनक क्वाथ है, और कायाकल्प के क्षेत्र में यह महत्त्वपूर्ण और दुर्लभ क्वाथ कहा जाता है।

## रत्न क्वाथ

संभालू, अडूसा, केले की जड़, गिलोय, अनार दाने, नीम के पत्ते, सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, सतावर, गोखरु, विजयसार, गोरखमुण्डी, चित्रक और कटसरैया– इन सब को बराबर मात्रा में लेकर अलग-अलग कूट कर, बारीक पीस कर परस्पर मिला लें, और नित्य एक मासा शहद के साथ सेवन करें, मात्र पन्द्रह दिन के सेवन से ही शरीर आश्चर्यजनक ढंग से सुन्दर और आकर्षक बन जाता है, आंखों का चश्मा उतर जाता है, और रोगी पूर्ण पौरुष प्राप्त कर सही अर्थों में वापिस यौवनवान बन जाता है।

## यौवन क्वाथ

पाढल, अरणी, सोनापाटा, बेल, गम्भार, छोटी-कटेरी, बड़ी कटेरी, सरीवन, पीठीवन, और गोखरु— इन औषधियों को बराबर मात्रा में लेकर कूट-पीस कर मिलाकर रख दें और बीस ग्राम मात्रा में औषधि लेकर पांच कप पानी में उबालें, जब डेढ़ कप पानी शेष रह जाय, तब छानकर ठण्डा करें, और गुनगुना होने पर उसे पी लें, इस प्रकार मात्र पन्द्रह दिन करने पर आश्चर्यजनक रूप से पूरे शरीर में अन्तर आता है, और कायाकल्प हो जाता है, यह अपने-आप में एक महत्त्वपूर्ण क्वाथ है, जिसका प्रयोग कोई भी कर सकता है।

## हीरक-क्वाथ

पके हुए आमों का रस— चार किलो, मिसरी— एक किलो, घी— एक पाव, सोंठ का चूर्ण— एक छटांक, पीपर का चूर्ण— आधी छटांक और पानी— एक किलो। इन सब को मिलाकर कलईदार कढ़ाई में मन्दाग्नि से पकाना चाहिए और इसे आम की लकड़ी से चलाते रहना चाहिए, और जब रस गाढ़ा हो जाय, तब नीचे उतार लेना चाहिए और फिर इसमें धनिया, सफेद जीरा, चित्रक, तेजपात, नागरमोथा, दालचीनी, स्याह जीरा, पीपरामूल, नागकेसर, छोटी इलायची, लौंग और जावित्री का महीन पिसा हुआ चूर्ण सब दो-दो तोला लेकर उसमें मिला दें— जब यह शीतल हो जाय, तब उसमें आधा पाव शहद मिला दें।

यह क्वाथ किसी बर्तन में भरकर रख दें और भोजन से पहले चार तोला मात्रा लेकर ऊपर मिसरी मिला हुआ दूध पी लें।

मात्र पन्द्रह दिन के प्रयोग से ही अद्भुत और आश्चर्यजनक सफलता मिलती है, यदि वृद्ध भी इसका सेवन करता है, तो वह पूर्ण पौरुषवान कामदेव के समान बनकर आनन्द लेता है, एक प्रकार से देखा जाय, तो यह पूर्णता के साथ कायाकल्प कर मनुष्य को यौवन, आनन्द और उमंग प्रदान करता है।

## देव क्वाथ

शकाकुल मिसरी अस्सी ग्राम, बहमन सफेद पच्चीस ग्राम, सालम मिसरी पच्चीस ग्राम, बहमन सुर्ख बीस ग्राम, दालचीनी तीस ग्राम, सफेद मूसली चालीस ग्राम, स्याह मुसली चालीस ग्राम, छुआरे चालीस ग्राम, छोटी इलायची के दाने



बीस ग्राम, गोखरु बीस ग्राम, गावजुआ बीस ग्राम, मिसरी चार किलो।

इन सब को कूट-पीस कर बारीक पाउडर-सा बनाकर बोतल में भर कर रख लें, और नित्य पन्द्रह ग्राम मात्रा में यह चूर्ण दूध के साथ सेवन करें। चालीस दिन सेवन करने पर सारे शरीर का कायाकल्प हो जाता है। नेत्रों की ज्योति बढ़ जाती है और पुनः काले बाल आ जाते हैं।

## धन्वन्तरी क्वाथ

बादाम की मींगी दो सौ पचास ग्राम, चांदी के असली बर्क चार तोला, दालचीनी चार तोला, पिस्ता दो सौ ग्राम, केसर दो तोला, गोखरु दस ग्राम, छोटी कटेरी दस ग्राम, पीपर पांच तोला। इन सबको कूट-पीस कर शहद में मिलाकर कांच की बरनी में भर कर रख देना चाहिए। इस मिश्रण को नित्य दस ग्राम मात्रा में सेवन कर ऊपर दूध पी लेना चाहिए।

यह अपने-आप में आश्चर्यजनक क्वाथ है और इसके सेवन से कायाकल्प होकर बल वीर्य और पौरुष की वृद्धता भी होती है और शरीर में आश्चर्यजनक प्रभाव देखने को मिलता है।

## आम्लका क्वाथ

एक किलो ताजे आंवले का चूर्ण लेकर उसमें आंवले का रस डालकर खरल करें और घोंटते रहें, जब वह रस बिलकुल सूख जाय, तब पुनः रस डालकर घोंटे, इस प्रकार अठारह बार रस डाल कर आंवले के चूर्ण को घोटते रहें।

इसके बाद उसमें आधा तोला पीपर, आधा तोला विलजाल डालकर फिर खरल करें और जब एक रस हो जाय, तो उस चूर्ण को किसी शीशी में भरकर रख दें।

इस चूर्ण को नित्य दस ग्राम लेकर ताजे गौ-दुग्ध के साथ सेवन करें, तो कुछ ही दिनों में शरीर की सारी कमजोरियां दूर हो जाती हैं और बाल काले हो जाते हैं तथा सभी दृष्टियों से वह पूर्ण यौवन को प्राप्त कर लेता है।

ये सभी क्वाथ एक-दूसरे से बढ़-चढ़ कर हैं। कायाकल्प के क्षेत्र में इनका लाभ आश्चर्यजनक है। इन्हें कोई भी स्त्री या पुरुष प्रयोग कर सकता है। पाठक गण अपने व्यक्तिगत चिकित्सक से सलाह लेकर ही इन क्वाथों का प्रयोग करें।



### यौगिक प्रक्रिया

❀ **'हलासन'**, **'ब्रह्मासन'** व **'गरुड़ासन'** इन तीनों को नित्य पन्द्रह मिनट तक करने से समस्त प्रकार के छोटे-मोटे रोग समाप्त हो जाते हैं।

### तांत्रिक प्रक्रिया

❀ नित्य पूजन क्रम में यदि **"पारद शिवलिंग"** पर एक सौ आठ बार **"ॐ पारदेश्वराय नमः"** का उच्चारण करते हुए त्राटक करें, तो रोग मुक्ति सम्भव होती है।

### मांत्रिक प्रक्रिया

❀ **"ॐ ह्रीं ह्रीं सर्व रोग नाशाय फट्"** मंत्र का पन्द्रह दिन तक **"धन्वन्तरी माला"** से रात्रि में घुटनों के बल बैठकर नित्य इक्यावन माला मंत्र जप करने से रोग निदान होता है। सोलहवें दिन माला को नदी या तालाब के जल में विसर्जित कर दें।

### कुण्डलिनी प्रक्रिया

❀ नित्य तीव्र भस्त्रिका करने से कुण्डलिनी जागरण की यात्रा में **"मणिपुर चक्र"** के जाग्रत होने पर भी रोग निदान होता है।

# रोग और उपचार

प्रभु ने प्रकृति के माध्यम से जितना दिया है, उसकी तो कोई तुलना ही नहीं हो सकती, यदि इन वनस्पतियों के गुण-दोषों को समझ लें और इसके अनुसार यदि इनका प्रयोग किया जाय, तो बाजार में मिलने वाली उत्तम से उत्तम औषधियां भी इनके सामने तुच्छ हैं।

मैंने जिन्दगी के बहुत वर्ष जंगल में योगियों के साथ गुजारे हैं, उनके द्वारा जो नुस्खे प्राप्त हुए वे शीघ्र फलदायक हैं, तुरन्त प्रभाव देते हैं, और उनसे किसी प्रकार की हानि नहीं होती।

अपने जीवन में प्राप्त अनुभव के आधार पर महत्त्वपूर्ण औषधियों का विवरण दे रहा हूं, साथ ही इन औषधियों के माध्यम से जो दवाइयां तैयार होती हैं, और उनसे जो आशातीत लाभ मिलता है, उसे भी लिख रहा हूं; मैं इन पृष्ठों पर आजकल की प्रमुख बीमारियां और सम्बन्धित प्रामाणिक औषधियों का विवरण दे रहा हूं—

## एलर्जी

१. छोटी पीपर, सोंठ, पीपरामूल तथा चित्रक सभी बराबर भाग लेकर उसका चूर्ण नियमित लेने से एलर्जी समाप्त हो जाती है।

२. इलायची, तज, तमालपत्र तथा नाग केसर का चूर्ण नियमित लेने से एलर्जी समाप्त होती है।

३. अजमा, दाड़म की छाल, इमली, सोंठ तथा अमलदाख बराबर भाग लेकर, इसे शहद में घोटकर उसकी चटनी सुबह-शाम खाली पेट ली जाय, तो एलर्जी समाप्त होती है।

४. यदि तेलिया कंद के तने का छोटा-सा टुकड़ा पानी में रख कर, यदि उस पानी से स्नान किया जाय, तो किसी भी प्रकार का चर्म रोग मात्र दो दिन में समाप्त हो जाता है।

५. रात्रि को मोती शंख में जल भर कर रख दें तथा प्रातःकाल इस जल को निकाल कर शरीर पर लगावें, तो स्वतः ही चर्म रोग समाप्त हो जाता है।

## रक्त न्यूनता

१. गंधक के फूल नित्य पाव तोला दूध के साथ लिए जाने चाहियें।

२. पचास नारियल का पानी धीरे-धीरे गर्मकर उसमें आधा तोला केसर तथा एक तोला लौंग डालकर, उसे शीशी में भर कर रख दें व नित्य आधा तोला रस सेवन करें।

३. पांच तोला चौपचीनी एक सेर पानी में उबालकर, जब पानी पाव भर रह जाय, तो उसे शीशी में भर कर रख दें और नित्य एक-एक तोला दिन में तीन बार लें, तो यह रोग समाप्त हो जाता है।

४. इस सम्बन्ध में एक अत्यन्त ही महत्त्वपूर्ण औषधि विकसित है, जो बालकों, बूढ़ों व स्त्रियों में समान रूप से उपयोगी है। इस औषधि में चौदह महत्त्वपूर्ण आयुर्वेदिक औषधियों का मिश्रण होता है और सभी अपने-आप में दुर्लभ हैं, इसमें इन्द्रवर्णा, चित्रक, सोनामुखी, हीराकसी, हरसिल, सुरबन्द, लौंग, करमल, दिशामणि, शैतुर, हैसराज, हरड़, सोमवल्ली, रोहिस ये सभी औषधियां लेकर उसे मोरवेल के रस में आठ दिन तक घोटकर गोलियां बनाई जाती हैं, दिन में सुबह-शाम एक गोली यदि चालीस दिन तक ली जाय, तो किसी भी प्रकार की रक्त न्यूनता या रक्त क्षीणता समाप्त हो जाती है।



## बच्चों के रोग

खासतौर से नजला-जुकाम, खांसी, गले में सूजन, टांसिल, दस्त, पेट दर्द, कब्ज, काली खांसी, पेट में कीड़े होना, खून की कमी होना आदि रोगों को समाप्त करने के लिए आयुर्वेद में एक महत्त्वपूर्ण औषधि का वर्णन है, जिसे "शिशु सार" कहा गया है।

इसमें बाईस महत्त्वपूर्ण आयुर्वेदिक औषधियों का मिश्रण कर, उसे राज रस में घोटकर गोलियां बनाई जाती हैं, जो चम्मच में लेकर, घोल कर बालक को दे दी जाती हैं, इससे माता-पिता कई प्रकार की समस्याओं से मुक्त हो जाते हैं, जन्म से लेकर छः वर्ष के बालक को ये गोलियां दी जानी चाहियें, यों भी महीने में पांच दिन नित्य सुबह-शाम यह गोली देने से बालकों को रोग नहीं हो पाते और वे स्वस्थ रहते हैं।

## मानसिक तनाव

१. राई को पीसकर गर्म पानी के साथ दिन में दो बार लेना चाहिए।

२. हल्दी और नमक मिलाकर दिन में दो बार दस दिन तक लगातार लेने से भी अवसाद मिट जाता है।

३. नागरबेल के पत्ते में सात काली मिर्च के दाने रख कर मुंह में चबाने से कुछ दिनों के बाद अवसाद मिट जाता है।

४. इसके लिए एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण आयुर्वेदिक औषधि होती है, जिसका प्रयोग पिछले कई सौ वर्षों से होता आया है, बहुत ही कम आयुर्वेदज्ञों को इसका ज्ञान होगा, कहीं-कहीं पर "नागदमनी" के पौधे पाये जाते हैं, इसके फल लाकर गुल्मकुठार रस में घोटकर गोलियां बनाई जायें, सुबह-शाम एक-एक गोली लेने से आदमी मानसिक तनाव से मुक्त हो सकता है। चालीस दिन का कोर्स लेने से किसी प्रकार का अवसाद नहीं रहता है।

इस सम्बन्ध में ये सभी प्रामाणिक उपचार हैं। इनके प्रयोग से व्यक्ति अपने-आप को तरोताजा अनुभव करने लगता है।

## पित्त चिकित्सा

द्राक्षया त्रिफलया त्रिवृता च,
संसृतेन रूधिरस्त्रुतिभिश्च।
सर्पिषा च पयसा सितया च;
स्वादुना भवति पित्तनिवृत्तिः।।

अर्थात् "दाख, त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आंवला), इन सभी औषधियों को बराबर मात्रा में लेकर डेढ़ सेर पानी में पकावें, जब चौथाई पानी रह जाय, उसे नित्य थोड़ा-थोड़ा सेवन करें, तो पित्त से सम्बन्धित सभी रोग निश्चय ही समाप्त हो जाते हैं।"

## पेट के रोग

१. इमली के पत्तों का रस दो तोला दूध या दही में लेने से पेट का मरोड़ समाप्त हो जाता है।
२. सोंठ, विरियाली तथा खसखस बराबर मात्रा में लेकर पानी के साथ दिन में दो बार लेने से मरोड़ समाप्त हो जाता है।
३. एक तोला सोंठ तथा एक तोला खारक (छुहारा) लेकर, नींबू के रस में घोटकर गोलियां बना दें और नित्य एक गोली का सेवन करें, तो पुरानी संग्रहणी भी समाप्त हो जाती है।
४. मेथी को उबाल कर उसका पानी तथा किसमिस का पानी मिलाकर नित्य दो तोला लेने से संग्रहणी समाप्त हो जाती है।
५. कद्दू भूंजकर, उसका रस निकालकर पीने से आमाशय की दाह और पेट की जलन समाप्त हो जाती है।

## करील

इसे संस्कृत में 'शाल पुष्प', राजस्थानी में 'ढालू केर', पंजाबी में 'कवड़ा', गुजराती में 'करेड़ी केर' तथा फारसी में 'कवाड़' कहते हैं।

१. इसकी सूखी कोंपलों के चूर्ण को एक तोला मात्रा में छः मासे काली मिर्च



के साथ लेने से तिल्ली मिट जाती है।
२. इसकी लकड़ी की राख को घी में मिलाकर चाटने से जोड़ों की पीड़ा समाप्त हो जाती है, कमर दर्द दूर हो जाता है।
३. इसकी जड़ को पीसकर बालों की जड़ में मलने से बाल बढ़ जाते हैं।

## कालमेध

इसे पहाड़ी भाषा में "किरायत" भी कहते हैं, इसकी जड़ों व पत्तों का पेट की बीमारियों में प्रयोग किया जाता है, ये कृमिनाशक और किसी भी प्रकार की पेट की बीमारी में आश्चर्यजनक रूप से प्रभाव पूर्ण हैं।

## कनेर पुष्पी

यह उस तरफ बहुतायत से पैदा होती है, इसकी पत्तियां नुकीली और लम्बी होती हैं, उस पर सुन्दर फूल लगते हैं, इन फूलों को छाया में सुखाकर, उसका पाउडर बनाकर नित्य दो रत्ती की मात्रा ली जाय, तो बढ़ा हुआ पेट पिचक जाता है और पेट से सम्बन्धित सभी रोग समाप्त हो जाते हैं, जिसका पेट बहुत अधिक फूल गया हो, उसके लिए तो यह अद्वितीय औषधि है।

## मोती शंख

यदि पेट में कुछ तकलीफ या आंतों में सूजन हो अथवा आंतों में किसी प्रकार का जख्म हो, तो बारह घण्टे तक इस शंख में रखे हुए जल का एक चम्मच नित्य पान करें, तो धीरे-धीरे आंतों का जख्म मिट जाता है और पेट से सम्बन्धित रोग समाप्त हो जाते हैं।

## नागार्जुन बटी

पुरुष या स्त्रियों के पेट कई कारणों से फूल जाते हैं और यह बढ़ा हुआ पेट असुन्दर एवं अशोभनीय दिखाई देता है, इसके लिए ये गोलियां आश्चर्यजनक रूप से प्रभावोत्पादक हैं।

पारा (शुद्ध किया हुआ), बछनाग, गंधक, शीशे की भस्म बराबर मात्रा में लेकर, उसमें तीन भाग काली मिर्च का पाउडर मिलाकर अदरक के रस में चार

घण्टे घोटना चाहिए, फिर इसकी एक-एक रत्ती की गोलियां बना लेनी चाहियें।

भोजन करने के बाद और नित्य सुबह-शाम एक-एक गोली का सेवन करने से बढ़ा हुआ पेट पिचक जाता है, और सारा शरीर सुन्दर एवं दर्शनीय बन जाता है।

## आधाशीशी सिर दर्द

१. तीन पत्ते तुलसी तथा तीन दाने काली मिर्च के एक कपड़े की पोटली में बांधकर, उन्हें दस तोला पानी में उबाल कर वह पानी पीने से आधाशीशी का रोग समाप्त हो जाता है।

२. छोटी पीपर को पानी में पीसकर जहां सिर दर्द हो, वहां पर लगाने से आधाशीशी का दर्द समाप्त हो जाता है।

३. यदि समुद्र फेन को बकरी के पेशाब में घिसकर उसकी बूंदें नाक में टपकाई जायें, तो आधाशीशी रोग समाप्त हो जाता है।

४. घी को गर्म कर, उसमें केसर का छौंक देकर उस घी को सूंघें, तो आधाशीशी रोग समाप्त हो जाता है।

५. सिका हुआ मोरथोथा, संचण या सेंधा नमक बराबर मात्रा में लेकर, इसको खरल में पीसकर पाउडर की तरह बना लें और फिर उसे अदरक के रस में घोट कर चने के आकार की गोलियां बना कर, नित्य एक गोली का सेवन करने से पुराना सिर दर्द हमेशा-हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।

६. घी के साथ सेंधा नमक बारीक पीसकर उसे नाक में हवा के साथ ऊपर खींचें, तो निश्चय ही आधाशीशी रोग मिट जाता है।

## खांसी, कफ

१. नागरबेल के पत्ते को गर्म कर, फिटकरी के चूर्ण को उस पर रख कर, उस पान को मुंह में रखें और उसकी लार निगलते रहें, तो कफ समाप्त होता है।

२. गुड़ तथा अदरक मिलाकर खाने से कफ समाप्त हो जाता है और छाती की जकड़न दूर हो जाती है।

३. पापड़ खार (फुला कर) जवाखार, छोटी पीपर तथा हरड़ बराबर मात्रा में लेकर इससे दुगुना गुड़ इसमें मिलाकर गोलियां बना लेनी चाहियें और सुबह-शाम दो-दो घण्टे बाद एक-एक गोली मुंह में चूसने से पुरामे से पुराना कफ भी दूर हो जाता है।

४. **आरग्वध कणामूल मुस्ता तिक्ताभया कृतः।**
**क्वाथः क्षपयति क्षिप्रं ज्वरं वातकफोद्भवम्।।**

अर्थात् "मेथी, पीपरामूल और हरड़, इन औषधियों को बराबर मात्रा में लेकर एक सेर पानी में पकावें और जब चौथाई पानी रह जाय, तो उस पानी को छानकर साफ शीशी में भर दें और नित्य इस पानी का सेवन करें, तो कफ से सम्बन्धित सभी बीमारियां समाप्त हो जाती हैं।"

५. खांसी कई कारणों से हो सकती है, मगर यह प्रयोग प्रत्येक प्रकार की खांसी के लिए उपयोगी है—

**वासांशुंठीकणाचूर्ण मधुना कासनाशनम्।**
**सवचा सकणा शुंठी वासा तद्वत् कवोष्णकैः।।**

अर्थात् "अरडू, सोंठ और पीपर का चूर्ण बनाकर नित्य डेढ़ मासा चूर्ण शहद के साथ लिया जाय, तो प्रत्येक प्रकार की खांसी समाप्त हो जाती है।"

## कोढ़ (श्वेत कुष्ठ)

१. नीम की निबोली को पानी में उबाल कर, उसका तेल निकाल कर सफेद कुष्ठ पर लगाया जाय, तो कोढ़ समाप्त हो जाता है।

२. मेंहदी के पत्तों को उबाल कर यदि वह पानी कुछ दिनों तक सेवन किया जाय, तो शरीर के सफेद दाग समाप्त हो जाते हैं।

३. यदि नींबू के रस में जमालगोटा पीस कर लगाया जाय, तो सफेद दाग समाप्त हो जाते हैं।

४. यदि नागरबेल पान की जड़ पानी में घिस कर दिन में तीन या चार बार लगायी जाय, तो सफेद कुष्ठ निश्चय ही समाप्त हो जाता है।

५. पानी में घोलकर रत्नजोत को शरीर पर पाये जाने वाले सफेद चकत्तों या कोढ़ पर लगाने से सफेद चकत्ते दो या तीन दिन में समाप्त हो जाते हैं।

६. शुद्ध पारा, वछनाग, सोंठ, काली मिर्च, छोटी पीपर, गन्धक और त्रिफला

इन सब को बराबर मात्रा में लेकर, भांगरे के रस में घोटकर एक-एक रत्ती के प्रमाण की गोलियां बना लेनी चाहियें। नित्य सुबह-शाम इस गोली के सेवन से किसी भी प्रकार का शरीर पर स्थित सफेद दाग और कोढ़ समाप्त हो जाता है।

७. कोढ़ दो प्रकार के होते हैं, एक तो सूखा तथा दूसरा रक्त युक्त, दोनों प्रकार के कोढ़ दुःखदायी हैं, इससे सारा शरीर सफेद हो जाता है और व्यक्ति बहुत अधिक दुःखी रहता है।

**''निम्बत्वचाकृतः क्वाथः सर्वकुष्ठविनाशनः''**

अर्थात् ''यदि नित्य कड़वे नीम की छाल को पानी में उबाल कर तीन महीने तक बराबर उसका सेवन करें, तो उससे आराम मिलता है और किसी भी प्रकार का कोढ़ समाप्त हो जाता है।'' मैंने इस प्रयोग को कई रोगियों पर आजमाया है और हर बार सफलता मिली है।

## दमा

दमा जानलेवा बीमारी ही कही जाती है। जिनको यह रोग होता है, वे इसकी अपेक्षा मृत्यु को ज्यादा सुखदायी मानते हैं, इससे खांसी बढ़ जाती है, फेफड़े दर्द करने लगते हैं, और सारा शरीर निढाल, पीला, निस्तेज बन जाता है, एलोपैथी में इसका समुचित इलाज है ही नहीं।

आयुर्वेद के प्राचीनतम ग्रन्थ 'नागार्जुन प्रसद' में इसके बारे में प्रामाणिक जड़ी-बूटी ''मानकचूर'' का विवरण दिया है, यह अपने-आप में इतनी अधिक चमत्कारिक और महत्त्वपूर्ण जड़ी है, कि इसके माध्यम से शत-प्रतिशत सफलता पाई जा सकती है।

इसको बंगाल में 'मानकचूर' तथा मराठी में 'कांसालु' कहते हैं। इसकी दो जातियां पाई जाती हैं, जिसमें काले रंग का पौधा ही उपयोगी है, इसके पत्ते छत्तीस इंच लम्बे होते हैं, तथा इसके मादा फूल पीले रंग के और नर फूल सफेद रंग के होते हैं, इसकी जड़ में एक कंद रहता है, जो कि अत्यधिक उपयोगी है।

जब यह कंद जमीन में पक जाय, तब उसे निकाल कर पीस लेना चाहिए और उसकी बराबर मात्रा में इसी पौधे के नर फूल तथा मादा फूल मिलाकर घोट



लेना चाहिए, जब यह लुगदी-सा बन जाय, तब इसे पारद के जल में डुबोकर तीन दिन तक रखना चाहिए, उसके बाद इसे पीली हल्दी के पानी में तीन दिन डुबोकर रखना चाहिए और बाद में इसको घोटकर छोटी-छोटी गोलियां बना लेनी चाहियें, ये गोलियां दमे को मिटाने में पूर्णतः प्रामाणिक और आश्चर्यजनक रूप से प्रभावयुक्त हैं। नित्य दो गोली सुबह और दो गोली शाम को सेवन करें, और एक महीने तक इन गोलियों का सेवन करने से पुराने से पुराना दमा भी समाप्त हो जाता है।

इसके अतिरिक्त निम्न उपचार भी अत्यधिक उपयोगी हैं—

१. यदि आक की छाल को जलाकर, उसकी राख नागरबेल के पत्ते में रख, उस पान को मुंह में रखकर उसकी लार निगलें, तो दमा समाप्त होता है।

२. यदि पुराने गुड़ में छोटी पीपर को घिसकर शहद के साथ दिन में तीन बार लिया जाय, तो दमा समाप्त होता है।

३. लौंग, तज, कपूर बराबर मात्रा में लेकर छोटी-छोटी गोलियां बनावें और दिन में तीन बार एक-एक गोली लें, तो दमा समाप्त होता है।

४. पीपरामूल पाव तोला खाकर ऊपर एक पाव दूध सुबह-शाम पियें, तो दमा समाप्त होता है।

५. कुनुचा नामक पौधे की जड़ में दमा निवारक गुण है, किसी भी प्रकार का दमा और कितना भी पुराना दमा हो, इसकी जड़ के सेवन से समाप्त हो जाता है, और फिर पुनः दमे का प्रभाव व्याप्त नहीं होता।

६. कस्तूरी एक भाग, काली मिर्च दो भाग तथा सोंठ दो भाग मिलाकर दिन में तीन बार लेने से आराम मिलता है।

७. अजमा तथा खसखस बराबर मात्रा में लेकर पानी के साथ दिन में तीन बार लेने से भी दमे में आराम होता है।

८. रुद्रवन्ती का छिलका चूर्ण की तरह नित्य पांच तोला शहद के साथ लेने से भी दमे में आराम आता है।

९. यह आयुर्वेद की महत्त्वपूर्ण औषधि है, इसमें पारे के आठ संस्कार सम्पन्न कर, उसे अमृतमय बनाकर, मूली के रस में घोटकर आठ आयुर्वेदिक औषधियां मिलाई जाती हैं, जिनमें मोरथोथा, गन्धीला, घोड़वाज राई, अरंड, टंकणाखार, पीपर, कपूर तथा सोमल को मिलाकर यह महत्त्वपूर्ण

गोली बनाई जाती है, जो कि अपने-आप में चमत्कारिक औषधि है, दमे को जड़-मूल से समाप्त करने में सहायक है, नित्य सुबह-शाम एक-एक गोली लेने से दमे में आश्चर्यजनक सुधार होता है।

१०. यह प्रयोग मुझे बद्रीनाथ के आगे नर-नारायण पहाड़ में रहने वाले संन्यासी त्रिगुणानन्द जी से प्राप्त हुआ था, जो कि अपने-आप में आश्चर्यजनक प्रभाव देने वाला है। इसे मैंने आजमाया है और इससे किसी भी प्रकार का पुराना दमा या श्वास रोग समाप्त हो जाता है।

थूहर की गीली लकड़ी को लेकर उसको बीच में से थोथी कर दें और फिर उसमें पच्चीस लौंग भरकर ऊपर से बन्द कर दें, बाद में इस लकड़ी को अंगारों पर सेक कर लौंग को बाहर निकाल लें और इसमें ढाई तोला जवाखार तथा दो तोला हल्दी डालकर, महीन घोटकर, पीलू के रस में भिगोकर गोलियां बना दें, जिनका आकार चने के बराबर हो। नित्य एक गोली सेवन करने से किसी भी प्रकार का दमा समाप्त हो जाता है।

## अनिद्रा

१. यदि एक भाग भांग तथा चार काली मिर्च शहद में मिलाकर लें, तो तुरन्त नींद आती है।

२. यदि अनिद्रा की बीमारी हो, तो दस तोला पानी में खसखस उबाल कर जब एक तोला रह जाय, तो उस पानी को पीने से नींद आ जाती है।

३. पीपरामूल का चूर्ण पाव तोला शहद के साथ चाटने से नींद तुरन्त आती है।

## पीलिया

इस रोग में सारा शरीर पीला होने लगता है, खून का बनना बन्द हो जाता है, पेशाब भी पीला होता है, और यदि समय पर इसकी चिकित्सा न की जाय, तो इसका असर सीधा हृदय पर होता है, और व्यक्ति की मृत्यु हो सकती है।

१. यदि गौमूत्र को इक्कीस बार छान कर, उसमें एक तोला फिटकरी को गर्म कर, उसका पाउडर डालकर एक चम्मच नित्य पियें, तो पीलिया रोग समाप्त हो जाता है।

२. बकरे की मींगणी सोलह भाग, दारु हल्दी चार भाग, सेंधा नमक चार भाग



लेकर, इन सब का पाउडर मिलाकर नित्य आधा तोला पानी के साथ सेवन करने से पीलिया रोग समाप्त हो जाता है।

३.

**निशामलकचूर्णं तु कटुत्रयसमन्वितम्।**
**सर्पिर्मधुभ्यां संलीढं कामलापांडुनाशनम्।।**

अर्थात् "हल्दी, आंवला, सोंठ, छोटी पीपर और काली मिर्च ये सभी बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें तथा नित्य तीन मासा चूर्ण, घी तथा शहद के साथ सेवन करें, तो किसी भी प्रकार का पीलिया रोग समाप्त हो जाता है।

## मिरगी

१. तीन भाग त्रिफला, एक भाग तज लेकर, उसका चूर्ण बनाकर पाव तोला नित्य सेवन करें, तो मिरगी का रोग समाप्त हो जाता है।

२. मेथी और काली मिर्च एक-एक तोला लेकर, चार तोला हींग में मिलाकर उस चूर्ण को नित्य थोड़ा-थोड़ा सेवन करें, तो मिरगी का रोग समाप्त हो जाता है।

३. सोंठ, हरड़, बहेड़ा को बराबर मात्रा में लेकर, उसका चूर्ण बनाकर शहद के साथ लेने से मिरगी का रोग समाप्त हो जाता है।

## पथरी

१. एक तोला गोखरु लेकर एक सेर पानी में उबालें, जब वह पानी पांच तोला रह जाय, तब उसमें पाव तोला जवाखार मिला दें और उसे पियें तो कुछ ही दिनों में पथरी गलकर समाप्त हो जाती है।

२. यदि गाजर को भूंजकर नित्य खावें, तो पथरी रोग समाप्त हो जाता है।

३. चन्दलिया का साग बनाकर दिन में दो-तीन बार खाने से पथरी दूर हो जाती है।

४. यदि गोखरु की छाल छाया में सुखाकर उसका चूर्ण बनावें और उसे गोखरु के रस में ही घोटकर नित्य थोड़ा-थोड़ा सेवन करें, तो निश्चय ही पथरी समाप्त होती है।

५. इसे हिन्दी में 'करंज', बंगाली में 'डहरंज', गुजराती में 'कंजहो', मराठी में

'चापड़ा करंज' तथा तमिल में 'पुंगारम' कहते हैं। करंज के बीज उपयोगी हैं, इसके ऊपर का छिलका उतारकर, अन्दर का चूर्ण एक मासा लेकर तीन मासा शहद के साथ पहले दिन रोगी को चटावें, दूसरे दिन दो मासा, तीसरे दिन तीन मासा इस प्रकार ग्यारह दिन तक दवा बढ़ाते रहें और आगे के ग्यारह दिन तक दवा घटाते रहें, तो इक्कीस दिनों में पथरी का रोग हमेशा-हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।

६. शरीर में कहीं पर भी या मूत्राशय में पथरी हो, तो लाजवन्ती की जड़ को उबाल कर, दो व तीन दिन देने से पथरी गलकर पेशाब के रास्ते बाहर निकल आती है, और पुनः पथरी नहीं बनती।

## लकवा

१. यदि कान्दा नित्य अंगारों पर भूंजकर खाया जाय, तो लकवा समाप्त हो जाता है।

२. दो तोला आंवला, एक तोला सोंठ तथा एक तोला पोखरमूल लेकर उसे एक किलो पानी में उबालें और जब पानी पांच तोला रह जाय, तो उसे पीने से लकवा समाप्त हो जाता है।

## बवासीर

इसका एक प्रामाणिक नुस्खा मुझे उत्तरकाशी के पास रहने वाले सौ साल से भी ज्यादा उम्र के एक साधु ने बताया था, जिसके सेवन से सूखा और खूनी दोनों ही प्रकार के बवासीर समाप्त हो जाते हैं, जिन-जिन पर भी मैंने इसका प्रयोग किया है, मुझे पूर्ण सफलता प्राप्त हुई है।

पथरचूर, पारसपीपर, बनफसा तथा फिटकरी बराबर मात्रा में लेकर, सबको पीसकर पाउडर बना लेना चाहिए और इसे प्याज के रस में घोंटकर गोलियां बना लेनी चाहियें, नित्य एक गोली सुबह और शाम लेने से कुछ ही दिनों में किसी भी प्रकार का बवासीर समाप्त हो जाता है। वास्तव में ही बवासीर से सम्बन्धित यह अत्यधिक महत्त्वपूर्ण औषधि है। यदि संजीवनी के पाउडर को दही में मिलाकर सेवन किया जाय, तो एक सप्ताह के भीतर-भीतर बवासीर रोग समाप्त हो जाता है।



## भगन्दर

कर्षैकं मरिचं सार्द्धं रसकर्पूरसंज्ञकम्।
त्रिंशदिनैर्नाशयति पायसाशी भगन्दरम्।
उपदंशी वातरक्ती सर्वथा स सुखी भवेत्।।

अर्थात् "एक तोला काली मिर्च तथा डेढ़ तोला रस कपूर लेकर, दोनों को एक साथ घोटकर बारीक चूर्ण बना लें और यदि नित्य पांच रत्ती यह चूर्ण लेकर ऊपर गाय का दूध पियें और इस प्रकार बीस दिन तक करें, तो किसी भी प्रकार का भगन्दर समाप्त हो जाता है, और रोगी सभी प्रकार से सुखी हो जाता है।"

इसके अतिरिक्त निम्न उपाय भी कारगर सिद्ध होते हैं—

१. थूहर का दूध और सेंधा नमक मिलाकर, उसमें कपड़ा भिगो कर वह कपड़ा गुदा में चढ़ाया जाय, तो भगन्दर समाप्त हो जाता है।

२. यदि खाने का चूना तथा गुग्गुल बराबर मात्रा में लेकर, पानी में घोलकर भगन्दर के स्थान पर डालें, तो वह समाप्त हो जाता है।

३. हरड़, बहेड़ा, आंवला, पीपर चारों को बराबर मात्रा में लेकर, घोटकर उसकी गोलियां बना दें और एक गोली नित्य पानी के साथ लेने से भगन्दर समाप्त हो जाता है।

४. नीम की निबोली का तेल यदि भगन्दर के स्थान पर लगाया जाय, तो भगन्दर समाप्त हो जाता है।

५. यदि भगन्दर से खून आता हो, तो तिल के तेल में नीम के पत्ते का पाउडर मिलाकर उस स्थान पर लेप करें, तो भगन्दर समाप्त होता है।

## अतिसार

काली मिर्च एक तोला, पीपर एक तोला, जवाखार आधा तोला तथा दाडिम की सूखी छाल दो तोला लेकर, सब को चूर्ण कर, आठ तोला गुड़ में एकरस कर, चने के आकार की गोलियां बना कर रख दें, नित्य एक गोली का सेवन करने से किसी भी प्रकार का अतिसार समाप्त हो जाता है।

## गैस्ट्रिक ट्रबल

अजमा, छोटी पीपर, विरियाली, नागर थोथा, काली मिर्च एवं सेंधा नमक एक-एक तोला तथा पांच तोला हरड़, दस तोला सोंठ तथा पैंतीस तोला सारंग मूल लेकर, सबको कूट-पीसकर एकरस कर दें, और उनकी गोलियां बना लें, नित्य एक गोली लेने से पुराने से पुराना वायु रोग अथवा गैस्ट्रिक ट्रबल समाप्त हो जाता है।

## वात

**गुडूचीपिप्पलीमूलनागरैः पाचनं स्मृतम्।**
**दद्याद्वातज्वरे पूर्णे लिंगे सप्तमवासरे।।**

अर्थात् "गुड़, पीपरामूल और सोंठ – ये तीनों बराबर मात्रा में लेकर सोलह गुना पानी में पकावें और जब पानी आठ तोला रह जाय उस पानी को नित्य थोड़ा-थोड़ा सेवन करें, तो वात से सम्बन्धित सारी बीमारियां स्वतः समाप्त हो जाती हैं।"

## मूर्च्छा

कुछ व्यक्ति चलते-चलते या काम करते-करते कुछ मिनटों के लिए बेहोश से हो जाते हैं, उस समय उन्हें शरीर का भी भान नहीं रहता, उनके लिए ये गोलियां रामबाण हैं, इसके अलावा इन गोलियों से बुखार, श्वास रोग, हिचकी, पसलियों का दर्द आदि बीमारियां भी दूर होती हैं।

इलायची दाना, तमाल पत्र, तज, दाख और छोटी पीपर प्रत्येक दो-दो तोला लेकर आठ तोला शहद में कूट-पीसकर चने के आकार की गोलियां बना लेनी चाहियें। नित्य एक गोली का सेवन करने से उपरोक्त रोग में आराम मिलता है।

## संग्रहणी

कलई की भस्म तीन भाग, काली मिर्च पांच भाग तथा बछनाग सात भाग लेकर, सबको कूट-पीस कर पाउडर बना लें और फिर अदरक के रस में खरल करके एक रत्ती के प्रमाण की गोलियां बना देनी चाहियें, नित्य सुबह-शाम एक-एक गोली लेने से संग्रहणी रोग समाप्त हो जाता है।



## ज्वर

सामान्य या किसी भी प्रकार के बुखार में हम जो एलोपैथिक गोलियां लेते हैं, उनका विपरीत असर भी हमें देखने को मिल जाता है, इसकी अपेक्षा यदि हम आयुर्वेद की प्रामाणिक औषधियों का सेवन करें, तो इसके कोई साइड इफेक्ट प्राप्त नहीं होते और रोग जड़ से समाप्त हो जाता है।

ज्वर से सम्बन्धित एक महत्त्वपूर्ण प्रयोग है, जिसके द्वारा किसी भी प्रकार का ज्वर समाप्त हो जाता है, यद्यपि देखने में यह नुस्खा अत्यन्त ही सामान्य प्रतीत होता है, परन्तु इसके प्रयोग से सफलता मिलती ही है।

**मरिचेन समायुक्तास्तुलसी पत्रजो रसः।**
**द्रोणपुष्पीरसो वापि विषमज्वरनाशनः।।**

अर्थात् "दो तोला तुलसी के पत्तों का रस लेकर, उसमें दस मासा भर काली मिर्च का बारीक पाउडर मिलाकर दिन में दो बार सेवन किया जाय, तो किसी भी प्रकार का बुखार समाप्त हो जाता है।"

## मन्दाग्नि

कई व्यक्तियों को भली प्रकार से भोजन पचता नहीं या डकारें आती रहती हैं, पेट फूल जाता है और खाना हजम नहीं होता, फलस्वरूप उनका शरीर कमजोर पड़ता रहता है, तथा गैस्ट्रिक ट्रबल होने की वजह से जीवन भार स्वरूप हो जाता है।

१. इसके लिए भी एक महत्त्वपूर्ण प्रयोग प्राप्त होता है, जिससे मन्दाग्नि समाप्त हो जाती है, पाचन क्रिया ठीक हो जाती है, भूख बढ़ जाती है, और हम जो भी भोजन करते हैं, वह पूरी तरह पच जाता है, वास्तव में यह प्रयोग अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है।

**शिवाग्निपिप्पली पथ्या सैन्धवानां विचूर्णितम्।**
**दीपनं पाचनं ज्वरनुत् श्लेष्मनुत् चैव सदा।।**

अर्थात् "आंवला, चित्रक, पीपर, हरड़ और सेंधा नमक ये सभी बराबर मात्रा में लेकर इसका चूर्ण बना लें, नित्य सुबह-शाम आधा तोला चूर्ण

गर्म पानी के साथ लिया जाय, तो उसकी जठराग्नि तेज हो जाती है, भूख बढ़ जाती है तथा शरीर में ताकत, चुस्ती और स्फूर्ति आ जाती है।"

यह योग प्रत्येक व्यक्ति को आजमाना चाहिए, इससे स्वस्थ होने में पूरी मदद मिलती है।

२. मंदाग्नि में दाख, पीपर के चूर्ण और शहद के साथ लौह भस्म लेने से आराम मिलता है।

३. तुलसी के पत्ते और घी के साथ लौह भस्म लेने से भी मन्दाग्नि समाप्त होती है।

## मस्सा (अर्श)

यह रोग अपने-आप में अत्यधिक दुखदायी है। जिसको भी यह रोग होता है, वह दुबला होता जाता है, कमजोरी आती रहती है, और वह सभी प्रकार से परेशान रहता है, इसके लिए भी कई महत्त्वपूर्ण प्रयोग दिये गये हैं, एक प्रयोग मैं नीचे स्पष्ट कर रहा हूं—

**सैन्धवैन्द्रयवौ शुंठी बिल्वारलुकचित्रकम्।**
**चूर्णं तक्रेण पातव्यमर्शसां नाशयं परम्।।**

अर्थात् "यदि सेंधा नमक, इन्द्र जव, सोंठ, बिल्व, बेला मोटा, आड़ू की छाल तथा चित्रक इन सभी को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण कर लें और गाय की छाछ के साथ नित्य तीन मासा चूर्ण का सेवन करें, तो शरीर में कहीं पर भी सूखा या खूनी मस्सा हो, तो वह समाप्त हो जाता है।"

## सूजन

शरीर में या शरीर के अन्दर किसी भी प्रकार की सूजन हो, पेट फूल गया हो या शरीर भारी हो गया हो, तो यह औषधि उनके लिए सभी दृष्टियों से उपयोगी है। वास्तव में यदि कोई भी व्यक्ति नित्य इसका सेवन करे, तो मोटापा दूर हो जाता है, शरीर के अन्दर कहीं पर भी सूजन होती है, तो यह औषधि पुरुषों और स्त्रियों के लिए समान रूप से उपयोगी, लाभप्रद एवं तुरन्त फलदायक होती है।



**कृष्णाग्नि विश्व घनजीरक कंटकारी-**
**पाठानिशा करिंकणा मगधा जटानाम्।**
**चूर्णं कवोष्णसलिलैरवलोड्य पीतं**
**नातः परं श्वयथुरोगहरं नराणाम्।।**

अर्थात् "पीपर, चित्रक, सोंठ, मेथी, जीरा, पहाड़मूल, हल्दी, गजपीपर और पीपरामूल ये सभी समान मात्रा में लेकर इसका चूर्ण बना लें और नित्य चार मासा चूर्ण लेकर, ऊपर गर्म पानी का सामान्य सेवन करें, तो सभी प्रकार की सूजन तथा मोटापा दूर हो जाता है और व्यक्ति वापिस सुन्दर, छरहरा तथा आकर्षक हो जाता है।"

## प्रदर

१. जिस स्त्री को भी प्रदर या सफेद पानी की बीमारी हो जाती है, उसका शरीर कमजोर हो जाता है, और कुछ उसकी मृत्यु की सम्भावना बढ़ जाती है।

**तण्डुलोदकसंपिष्टं त्वक्क्षीरी नागकेसरम्।**
**हिमवालुकसंयुक्तं नाशयेत् प्रदरं द्रुतम्।।**

अर्थात् "वंश लोचन, नाग केसर और शुद्ध कपूर इन तीनों को बराबर मात्रा में लेकर, चावलों के धोवन के साथ पीसकर, यदि स्त्री उसे पिये, तो सभी प्रकार का प्रदर रोग समाप्त हो जाता है।"

२. कपास की जड़ को चावलों के पानी के साथ पीसकर पिलाने से भी श्वेत प्रदर समाप्त हो जाता है।

३. श्वेत प्रदर को दूर करने के लिए एक महत्त्वपूर्ण औषधि आयुर्वेद में हैं, जिसे लघुमालिनी वसन्त रस में आठ आयुर्वेदिक औषधियों को घोटकर गोली बनाई जाती है, जिसे 'प्रदोवना' कहते हैं, लगभग चालीस दिन तक इन गोलियों का सेवन करने से किसी भी प्रकार का प्रदर समाप्त हो जाता है, और उसे पूर्ण स्वास्थ्य लाभ हो जाता है।

## अल्सर

१. सोंठ, काली मिर्च, पीपर, त्रिफला, नागरमोथा तथा इलायची बराबर मात्रा

में लेकर यह चूर्ण नित्य लेने से अल्सर मिट जाता है।

२. चिरायता, नागरमोथा, सोंठ बराबर मात्रा में लेकर दूध के साथ लेने से भी यह रोग समाप्त हो जाता है।

३. नशोत्तर का चूर्ण इस रोग के लिए श्रेष्ठ है।

## गठिया

दो अस्थियों के बीच स्थित झिल्ली में सूजन आ जाने से यह रोग उत्पन्न होता है, इसकी वजह से व्यक्ति कार्य करने में असमर्थ-सा हो जाता है, जोड़ों में दर्द होने लगता है, और गांठें पैदा हो जाती हैं, कभी-कभी शरीर का कोई हिस्सा निष्क्रिय भी हो जाता है और व्यक्ति अपंग और असहाय-सा जीवन जीने को बाध्य हो जाता है। इसके लिए निम्न प्रयोगों का वर्णन आयुर्वेदिक ग्रंथों में मिलता है—

१. जायफल, जावित्री तथा खद बराबर मात्रा में लेकर नित्य गुनगुने पानी के साथ दिन में तीन बार लेना चाहिए।

२. ग्वारपाठे के रस में तीवर आधा तोला मिलाकर पानी के साथ पांच बूंद नित्य लेने से गठिया में आराम मिलता है।

३. अबूखण्डा का कन्द नित्य दूध के साथ लेने से भी गठिया रोग समाप्त हो जाता है।

४. रत्नजोत के पत्तियों और पुष्पों को सुखाकर, उसका पाउडर नित्य नियमित पन्द्रह-बीस दिन तक लेने से गठिया रोग मिट जाता है।

५. यदि संजीवनी लकड़ी के पाउडर को दही में मिलाकर सेवन किया जाय, तो एक सप्ताह के भीतर-भीतर गठिया, बवासीर आदि रोग समाप्त हो जाते हैं।

६. स्याह जीरा को 'काला जीरा' भी कहते हैं, इस पौधे पर हरे गुठली के आकार के फल लगते हैं, और उसके बीजों को सुखाने पर वे काले हो जाते हैं, जो कि जीरे की शक्ल के होते हैं, नित्य एक माशा स्याह जीरा दूध के साथ सेवन किया जाय, तो किसी भी प्रकार का गठिया समाप्त हो जाता है।



७. आयुर्वेद के एक प्राचीन हस्तलिखित ग्रंथ में इसकी महत्त्वपूर्ण औषधि बताई गई है, जिसे उन्होंने 'गठियाला' कहा है, इसमें आयुर्वेद से सम्बन्धित ग्यारह औषधियां — अकोल, अजगरी, अमरबेल, कमल के बीज, कास, खरसिंग, गुग्गुल, चन्द्रस, मोरवेल, मेथी तथा मायमूल को समान भाग में लेकर, उनका चूर्ण बनाकर रस कपूर के रस में छः दिन तक मर्दन करें और फिर उसे नाराच रस में मिलाकर गोलियां बनावें, ये गोलियां अपने-आप में आश्चर्यजनक सफलता देने में सहायक हैं।

८. सब्जी बनाने के काम में आता है— 'करेला', इसके ऊपर का छिलका निकालकर अन्दर के गूदे को पानी में दस मिनट उबाल कर, उसमें थोड़ी सी शक्कर मिलाकर रोगी को नित्य सुबह-शाम दो सौ ग्राम मात्रा में दें, तो मात्र दस दिनों में ही जोड़ों का दर्द तथा स्नायुगत् कमजोरियां दूर हो जाती हैं। इसके दो तोले रस में शहद मिलाकर पिलाने से जलोदर में लाभ होता है। इसके पत्तों का रस पिलाने से आंतों के कीड़े मर जाते हैं।

९. नागरमोथा के पौधे लगभग चार-पांच फीट के होते हैं, इसकी पत्तियों, फूलों और जड़ को बराबर भाग में लेकर, उसका पाउडर बनाकर यदि नित्य दो रत्ती मात्रा सेवन किया जाय, तो जोड़ों का दर्द दूर हो जाता है।

## मोटापा

मोटापा अपने आप में कई भयंकर बीमारियों की जड़ है। अस्सी प्रतिशत रक्तचाप और हृदय के रोग मोटे व्यक्तियों को ही होते हैं। मोटापे के कारणों में अधिक भोजन करना, चिकनाई युक्त पदार्थों का अधिक सेवन करना तथा निष्क्रिय जीवन बिताना है। कुछ लोगों में यह आनुवंशिक भी होता है।

*मोटापा से मुक्ति के लिए निम्न बातों का ध्यान रखें—*

१. आलू, चावल, घी, बेसन, मिठाइयों का त्याग करें।

२. नित्य पांच प्रकार के व्यायाम करें— पश्चिमोत्तान आसन, हलासन, उत्तानपाद आसन, चक्रासन और धनुरासन।

३. शारीरिक श्रम अवश्य करें। याद रखें कर्मयोगी के पास मोटापा फटक ही

नहीं सकता।

४. यथा सम्भव दिन में एक बार भोजन करें तथा प्रतिदिन प्रातः पानी में शहद मिला कर पियें।

*इसकी चिकित्सा के लिए निम्न उपाय कारगर हैं—*

१. उत्तान बंद पौधे की पत्तियों का चूर्ण एक तोला नित्य सेवन करने से तीन सौ ग्राम वजन प्रतिदिन कम होता है।

२. गिलोय का चूर्ण और त्रिफला दोनों ३-३ ग्राम प्रातः-सायं मधु से मिलाकर चाटने पर मोटापा कम होता है।

३. गेहूं के चोकर को रोज शाम दस ग्राम फक्की की तरह लेकर थोड़ा-सा गुनगुना पानी पी लें, इस प्रकार नित्य करें, तो पेट का फुलाव समाप्त हो जायेगा और वह अपनी स्वाभाविक अवस्था में आ जायेगा।

४. नित्य दोपहर को एक गिलास गाजर का रस पीना चाहिए, पर इस रस में नमक या अन्य किसी प्रकार के पदार्थ नहीं डालने चाहिएं।

५. प्रकृति ने मोटापे को कम करने के लिए कई सुविधायें हमें प्रदान की हैं, आयुर्वेद इसका साक्षी है, यदि "उत्तानबन्द" पौधे की पत्तियों का चूर्ण एक तोला नित्य सेवन करें, तो तीन सौ ग्राम वजन नित्य कम होता है, यह अनुभूत प्रयोग है, मोटे व्यक्ति के लिए यह अमृत के समान है; ऐसे पौधे देहरादून, नैनीताल, शिमला, कुल्लू, मनाली और जम्मू के आसपास बहुतायत से हैं। स्वस्थ और छरहरे व्यक्ति को भी महीने में दो दिन इसका प्रयोग करना चाहिए, यह तीव्रता के साथ पेट की चर्बी पिघलाता है, और शरीर को संतुलित बनाने में सहायक होता है।

६. बनफसा को पहाड़ी भाषा में "गिलोय" भी कहते हैं, जो कि बेल के शक्ल की होती है, शरीर में सूजन होने पर इस औषधि को दिया जाता है, इससे शरीर की सूजन तथा मोटापा निश्चित रूप से धीरे-धीरे समाप्त हो जाता है।

७. आयुर्वेद में इससे सम्बन्धित एक महत्त्वपूर्ण औषधि का पता चला है, यह औषधि अपने-आप में इतनी अधिक चमत्कारिक है, कि देखकर दांतों तले उंगली दबानी पड़ती है, इसके सेवन से शरीर का फालतू मांस और चर्बी





पिघलने लगती है तथा सारा शरीर एक सुन्दर अनुपात में ढल जाता है, वास्तव में "हिंगोट" एक दिव्य और चमत्कारिक औषधि कही जा सकती है।

हिंगोट को संस्कृत में 'अंगार वृक्ष', गुजराती में 'इंगोरिया' तथा मराठी में 'हिंगण' कहते हैं, इसके फूल पीलापन लिए हुए हरे रंग के होते हैं, तथा उनमें भीनी-भीनी खुशबू आती रहती है।

इन फूलों को, जब ये पूरी तरह से खिल जायें, तो लेकर सुखा लेने चाहिएं, और उनका पाउडर बना लेना चाहिए, फिर इसमें बराबर मात्रा में सोंठ, काली मिर्च, तज तथा सेंधा नमक मिला देना चाहिए और हींग के पानी में उनको घोलकर घोटना चाहिए, धीरे-धीरे यह पीले रंग का पाउडर-सा हो जाता है, यह अपने-आप में अत्यंत महत्त्वपूर्ण पाउडर है, इसमें बराबर मात्रा में बिखारी पौधे के फूलों का पाउडर भी मिला देना चाहिए और एक शीशी में भरकर रख देना चाहिए।

नित्य दो रत्ती मात्रा में सुबह-शाम इस पाउडर को पानी के साथ लेंने से पुरुष या स्त्री का मोटापा कम होने लगता है, और शरीर की फालतू चर्बी पिघल कर मल के रास्ते से बाहर निकल जाती है, थोड़े ही समय में उसका शरीर अत्यधिक सुन्दर आकर्षक और तरुणाई से युक्त हो जाता है, इससे उसका पेट पिचक जाता है, कमर का फालतू मांस समाप्त हो जाता है, तथा सभी दृष्टियों से उसका आकर्षण बढ़ जाता है।

वास्तव में यहां वर्णित सभी औषधियां दिव्य हैं, और इनका जब भी प्रयोग किया गया है, सफलता प्राप्त हुई है। इनके अलावा भी सैकड़ों प्रकार की जड़ी-बूटियां हैं, जिनमें रोग निवारण की अद्भुत क्षमता है। यदि समय रहते इन पौधों को संरक्षित नहीं किया गया, तो आने वाली पीढ़ियों को ये पौधे देखने को भी नहीं मिलेंगे।



**यौगिक प्रक्रिया**

- प्रातःकाल पांच बजे से छः बजे के मध्य दो-तीन किलोमीटर तक तीव्रगति से चलें। सायंकाल को भोजन करने से पूर्व भी तीन किलोमीटर तीव्र गति से चलें। ऐसा तीन माह तक नियमित करने से मधुमेह समाप्त होता है।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

- रात्रि में दो तोला काले तिल पानी में भिगो दें और प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व **"रोगमुक्ति यंत्र"** पर तिल वाले पानी को पतली धार से चढ़ायें, और उस जल को खाली पेट पी लें, ऐसा एक माह से छः माह तक नित्य करने से प्रारम्भिक अवस्था से लेकर चरम अवस्था तक का डायबिटीज नियन्त्रित हो जाता है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

- इक्कीस **"हल्ट हकीक"** बांये हाथ में लेकर दाहिने हाथ से ढक दें और पच्चीस मिनट तक लगातार **"ॐ क्लीं नागार्जुन्यै क्लीं फट्"** मंत्र का उच्चारण करें, ऐसा इक्कीस दिन तक करें, तो मधुमेह रोग समाप्त होता है।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

- **"मूलाधार चक्र"** के प्रथम दल के बीज मंत्र 'वं' का जप नित्य सोते समय नाभि-स्थल पर ध्यान केन्द्रित कर करें, तो मधुमेह समूल नष्ट होता है।



# मधुमेह

अब सम्भव नहीं है कि आपके शरीर में डायबिटीज (मधुमेह) रहे, क्योंकि मधुमेह कोई लाइलाज रोग नहीं है, किन्तु इसके उत्पन्न होने से मधुमेह रोगी के मस्तिष्क में अनेकों शंकाएं व्याप्त होने लगती हैं, जिनसे उसका जीवन दुःखदायक एवं निराशाजनक हो जाता है, जैसे—

— क्या मैं अधिक दिन तक जीवित नहीं रह सकूंगा?

— क्या मेरे बच्चों को भी यह रोग हो जायेगा?

— क्या इसके कारण मेरे घाव जल्दी नहीं ठीक हो सकेंगे?

— क्या जिंदगी भर दवाइयों का सहारा और इन्सूलीन का इंजेक्शन ही लेना पड़ेगा?

क्या अब जिन्दगी भर मीठे से परहेज रखना होगा, और हर क्षण यह चिंता लगी रहेगी, कि क्या खाएं और क्या न खाएं. . . और तब उसके मन में एक ही प्रश्न उठता है, कि क्या इस रोग का कोई स्थाई इलाज नहीं है?

मधुमेह एक प्राणघातक रोग है, यह "पैंक्रियाज" नामक ग्रंथि के बीटोसेल्स नष्ट हो जाने के कारण होता है, जिसे आम बोलचाल की भाषा में 'शुगर' और अंग्रेजी में "डायबिटीज मेलाइटिस" **(Diabetes Mellitus)** कहते हैं। चरक ने

इसे 'शोद्रमेह' भी कहा है। यह एक ऐसा रोग है, जिसका आभास व्यक्ति को इसके बढ़ जाने पर होता है, जिसका कुप्रभाव आमतौर से आंखों, गुर्दों तथा तंत्रिकाओं पर पड़ता है, जिससे रोगी को भूख तथा प्यास अधिक लगने लगती है, मूत्र अधिक मात्रा में आता है, वजन घटने लगता है तथा शरीर में थकावट भी महसूस होने लगती है, और शरीर के घाव भी जल्दी नहीं भरते।

इस रोग के अधिक बढ़ जाने से मूत्र में शर्करा आने लगती है, जिसका पता इसके परीक्षण के बाद ही चलता है, कभी-कभी तो गुर्दे की शर्करा रोकने की क्षमता बढ़ जाने के कारण, रक्त में अधिक शर्करा होने पर मूत्र में शर्करा नहीं आती, यदि व्यक्ति को इस रोग की आशंका हो, तो उसे "ग्लूकोज टोलरेन्स टेस्ट" {**Glucose Tolerance Test (GTT)**} अवश्य ही करवा लेना चाहिए, जिससे कि इस रोग के होने या न होने की पुष्टि हो जाती है।

**सर्व एव प्रमेहास्तु कालेनाप्रतिकारिणः।**
**मधुमेहत्वमायान्ति तदाऽसाध्या भवन्ति हि।।**

"जो इस रोग पर ध्यान नहीं देते, अर्थात् प्रमेह की चिकित्सा न करने वालों के सभी प्रमेह समय बीतने पर मधुमेह का रूप धारण कर लेते हैं, और फिर असाध्य हो जाते हैं। यह शनैः-शनैः पनपने वाला रोग है, जो शरीर को अन्दर ही अन्दर खोखला बना देता है।"

मधुमेह रोग में मूत्र में शर्करा आने का पता सर्वप्रथम भारत में आयुर्वेद चिकित्सा के प्रकांड पंडित 'सुश्रुत' ने पांचवीं शताब्दी में लगाया, तथा तब से यह रोग पूरे विश्व में अपनी जड़ जमाये हुए है और तीव्र गति से बढ़ता ही जा रहा है।

इसमें मूत्र मधु के समान हो जाता है, यह आराम से रहने वाले व्यक्तियों को प्रौढ़ावस्था में होता है, करीब चालीस वर्ष की आयु के बाद ही इसके लक्षण देखे गये हैं, किन्तु आजकल यह रोग कम उम्र के लोगों में भी पाया जाने लगा है, वैसे तो चालीस वर्ष की आयु के बाद वज़न बढ़ने पर सभी को इस रोग के उत्पन्न होने का भय बना रहता है, अधिकांशतः महिलाओं में मोटापे के कारण इसका खतरा बना रहता है— विशेषतया उनमें जिनके परिवार में मधुमेह रोग माता या पिता को अपना शिकार बना चुका हो।



## मधुमेह के कारण

१. यदि माता-पिता दोनों में से किसी एक को भी यह रोग हो, तो इस रोग के होने की सम्भावना होती है।

२. कोकसेकी वाइरस या मम्पस वाइरस भी इस रोग को पैदा कर सकते हैं।

३. जो व्यक्ति अधिक कैलॉरी तथा वसा वाला भोजन करते हैं, जिससे मोटापा आना शुरू हो जाता है, उन्हें मधुमेह होने का खतरा बना रहता है।

४. कुछ औषधियों का अधिक सेवन करने से भी यह रोग उत्पन्न हो सकता है, जैसे— 'स्टीरोईडिस' (**Steroids**) नामक औषधियों के अधिक सेवन से शरीर की थाइरॉइड (**Thyroid**) एवं 'पिट्यूटरी' (**Pituitary**) नामक ग्रंथियों के कुछ रोगों से ग्रस्त होने पर भी यह रोग लग सकता है।

५. व्यायाम न करना, मानसिक परिश्रम, चिंता, मेद रोग, कॉर्बोहाईड्रेड का अधिक सेवन, उच्च रक्तचाप तथा वंशगत प्रवृत्ति आदि इसके सहायक कार्य हैं।

६. इसका मूल कारण अग्नाशय (**Pancreas**) से होने वाले मधुसूदनी नामक पदार्थ के स्राव का अभाव है, जिसके फलस्वरूप शर्करा का समवर्त (**Metabolism**) विकृत हो जाता है।

**मधुरं यच्च मेहेषु प्रायो मध्विव मेहति।**
**सर्वेऽपि मधुमेहाख्या माधुर्याच्च तनोरतः।।**

अर्थात् "जिन-जिन प्रमेहों में रोगी लगभग शहद के समान मीठा मूत्र त्याग करता है, तथा शरीर में मीठापन रहता है, वे सब लक्षण मधुमेह कहलाते हैं।"

मधुमेह दो प्रकार का होता है— पहला "जुविनाईल" या "इन्सूलीन डिपेन्डेन्ट" {**Juvenile Diabetes or Insulin Dependent (IDDM)**} जो युवावस्था में होता है और इसका उपचार बिना इन्सूलीन इंजेक्शन के सम्भव प्रतीत नहीं होता; और दूसरा है— "मैचोरिटी ओनसेट" या "इन्सूलीन नान डिपेन्डेन्ट (**NIDDM**)।"

## मधुमेह का प्रभाव

यदि इस रोग का इलाज न किया जाय, तो यह निश्चय ही घातक सिद्ध होता है। इससे मनुष्य का जीवन काल तो घटता ही है, साथ ही इस रोग के बढ़ जाने के कारण या ठीक उपचार न हो पाने के कारण इससे कई अन्य रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं—

१. इलाज न हो पाने पर उस रोगी की आंखों की रोशनी कम होने लगती है, तथा रोग के अधिक बढ़ जाने के कारण मोतियाबिन्द बन जाता है, और व्यक्ति नेत्र के भयंकर रोग, जैसे— रेटिनल डिटैचमैण्ट **(Retinal Detachment)** या रक्त स्राव का शिकार हो जाता है।

२. मधुमेह के कारण गुर्दे फेल हो जाने से रोगी की मृत्यु हो जाती है, क्योंकि गुर्दों के अन्दर अन्य बीमारियों के हो जाने के कारण वे रक्त की सफाई करने में असक्षम हो जाते हैं तथा गुर्दे बेकार हो जाने से शरीर में विषैले पदार्थ इकट्ठे हो जाते हैं, जिससे शरीर में सूजन बढ़ जाती है, मूत्र में प्रोटीन जाने लगते हैं, रक्तचाप बढ़ जाता है।

३. तंत्रिका तंत्र अर्थात् **(Nervous System)** का हर भाग मधुमेह से प्रभावित होता है, सम्भवतः मस्तिष्क को छोड़कर इसका सर्वाधिक प्रभाव हाथों-पैरों के तंत्रों पर पड़ता है, जिससे पैरों में काफी दर्द होने लगता है तथा रात्रि के समय तो कुछ लोगों को सारे शरीर में दर्द होने के कारण वे चैन से सो भी नहीं पाते, पुरुषों में नपुंसकता आ जाती है।

४. इस रोग से हृदय की रक्तवाहिनियों में चर्बी अधिक जमा होने के कारण इससे "एनजाईना" **(Angina)** व "हार्ट अटैक" नामक बीमारियां उत्पन्न हो सकती हैं।

## मधुमेह का उपचार

विशेषज्ञ चिकित्सकों के अनुसार मधुमेह के रोगी को शीघ्रातिशीघ्र इसका इलाज करवा लेना चाहिए, क्योंकि इसका जितना जल्दी उपचार होगा, उतना ही लाभकारी रहेगा। यह दृष्टव्य है, कि यह रोग लाइलाज है, अतः इसके लिए जीवनपर्यन्त आवश्यकतानुसार औषधियों का सेवन करना पड़ता है। भोजन पर



नियंत्रण रखना पड़ता है, इसमें तली हुई या मीठी चीजों का तिरस्कार करना पड़ता है, जिससे कि शरीर में शक्कर व चर्बी की शिकायत न हो, तथा इसके लिए व्यायाम आदि का भी सहारा लेना पड़ता है।

मधुमेह से पीड़ित प्रत्येक रोगी को सुख पूर्वक जीने का अधिकार है, और उनकी चिकित्सा-पद्धतियां अपनी-अपनी सीमाओं में उसके इस अधिकार की रक्षा करने का प्रयत्न करती हैं, किन्तु ऐसी कोई चिकित्सा-पद्धति नहीं है, जिससे कि इस रोग का समूल नाश हो सके, ऐसी स्थिति में मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति के जीवन में एक गहरी निराशा व्याप्त हो जाती है, कि चीनी, शहद, मिठाइयां आदि खाने से शरीर में शर्करा बढ़ जाने के कारण यह रोग बढ़ जाएगा, क्योंकि इस रोग पर नियंत्रण न रखने से यह रोग जान लेवा भी हो सकता है, इस कारण वह रोगी चिड़चिड़े स्वभाव का हो जाता है, और एक समय ऐसा आता है, जब दवाइयां भी काम करना बंद कर देती हैं।

ऐसी स्थिति में उन व्यक्तियों को आशंकित तथा भयभीत नहीं होना चाहिए, क्योंकि भारत में कई जड़ी-बूटियां ऐसी हैं, जिनसे असाध्य रोगों को भी जड़ से समाप्त किया जाता है। खांसी, जुकाम, सिर दर्द, बुखार आदि के लिए भी ग्रामीण क्षेत्रों में इस प्रकार के उपचार की प्राचीन परम्परा का निर्वाह आज भी किया जाता है। मधुमेह का इलाज भी ग्रामीणों द्वारा विशेष प्रकार की जड़ी से किया जाता है, उसका उपयोग करने पर, फिर व्यक्ति को किसी प्रकार का कोई बंधन नहीं रहता, फिर वह स्वतंत्र रूप से, जो चाहे बिना किसी भय के खा सकता है। इस रोग के निदान के लिए कई जड़ी-बूटियों का प्रयोग किया जाता है, जिनमें से प्रमुख हैं—

## हलौल

इस घातक बीमारी की रोकथाम के लिए "हलौल" नामक जड़ी के टुकड़े का उपयोग किया जाता है, जो मध्य प्रदेश के अलावा अन्य किसी भी स्थान पर नहीं पाई जाती। मध्य प्रदेश में प्रकृति की अनुकम्पा से वहां की पहाड़ियों में कई प्रकार की विशेष जड़ी-बूटियां पाई जाती हैं, किन्तु चिकित्सा के लिए जड़ी-बूटियों की सही पहिचान अभी अल्प मात्रा में है।

मधुमेह की रोकथाम के लिए अन्य सभी उपचार जीवनपर्यन्त चलते रहते हैं, किन्तु इस विशेष जड़ी के टुकड़े का उपयोग करने पर कुछ ही समय के अन्तराल

में रोगी को आश्चर्यजनक सफलता मिलने लग जाती है, अतः वह नेत्र, गुर्दे आदि के कुप्रभावों से बच जाता है।

भोजन पर नियंत्रण और व्यायाम के अतिरिक्त रोगी रात्रि के समय एक तांबे के गिलास में पानी भरकर इस जड़ी के टुकड़े को उसमें डाल दे, तथा सुबह उठकर उस पानी को पी ले, ऐसा वह नियमित रूप से करे, क्योंकि यह एक अद्भुत एवं चमत्कारी जड़ी है, मात्र गिलास भर पानी पीने से ही शरीर हल्का हो जाता है तथा अन्य बीमारियां धीरे-धीरे समाप्त होने लगती हैं; इसके नियमित सेवन से नया-नया मधुमेह पूर्णतया समाप्त होने लगता है, एवं पुराने रोगों में धीरे-धीरे शक्कर की मात्रा कम होने लगती है, पुराने रोग में इसका प्रयोग अधिक समय तक करना पड़ता है।

## शर्करान्तक

आबू आदि पहाड़ी इलाकों में एक पौधा अधिकतर पाया जाता है, जिसे 'शर्करान्तक' कहते हैं, यह पौधा लगभग तीन फीट ऊंचा होता है, इसकी पत्तियां नोकदार होती हैं, एक छोटा शर्करान्तक पौधा भी होता है, जिसे राजस्थान और गुजरात में 'शक्करमार' कहते हैं।

इस पौधे की पत्तियों का रस अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है, यदि एक कटोरी में शक्कर लेकर उस पर इन पत्तियों का रस छिड़क दिया जाय, तो वह शक्कर स्वादहीन हो जाती है, उसका मीठापन समाप्त हो जाता है।

ऐसा पौधा पहाड़ों पर तो मिलता ही है, नदी के किनारे या तालाब के आस-पास भी आसानी से मिल जाता है। इन पत्तियों का रस निकालकर, शीशी में भरकर रख देना चाहिए तथा मधुमेह के रोगी को दिन में तीन बार एक-एक चम्मच पिलाना चाहिए, इससे केवल चार सप्ताह में ही मधुमेह समाप्त हो जाता है, और वह रोगी पूर्ण स्वस्थ व तन्दुरुस्त बन जाता है।

## बजनाला

'बजनाला' पौधे की डालियों के टुकड़े इस रोग के इलाज में सहायक हैं, इस पौधे की डालियों के टुकड़े घर में लाकर रख दिये जाते हैं, और यदि नित्य इन टुकड़ों को रात को पानी में भिगोकर सुबह वह पानी पीया जाय, तो यह रोग हमेशा-हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।



## मालिंग

आयुर्वेद में मधुमेह का प्रामाणिक और महत्त्वपूर्ण उपचार मालिंग द्वारा किया जाता है। आबू, नैनीताल और हिमालय के अधिकतर भागों में 'मालिंग' नामक पौधा पाया जाता है, यह एक महत्त्वपूर्ण पौधा है, इसके फूलों को सुखाकर उसकी गोलियां बनाई जायें और नित्य चने के आकार की एक गोली का सेवन किया जाय, तो मात्र बीस दिनों में ही मधुमेह रोग हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है, और इस खतरनाक बीमारी से मुक्ति मिल जाती है।

## मेरुगन्धा

'मेरुगन्धा' औषधि डायबिटीज में विशेष रूप से उपयोगी है। डायबिटीज के रोगी यदि दूध के साथ इस औषधि का सेवन करें, तो हमेशा-हमेशा के लिए डायबिटीज की बीमारी समाप्त हो जाती है।

## अरण्डी

अरण्डी का मूल तथा धनिया बराबर मात्रा में लेकर, पाउडर बना कर, कपड़े से छान कर दिन में दो बार लेने से मधुमेह मिट जाता है।

## वंशकपूर

वंशकपूर को काजू में मिलाकर लेने से मधुमेह मिटता है।

## करेला

कच्चा करेला लेकर, उसे कुचल कर उसका रस निकाल लें। दो सौ ग्राम करेले के रस का नित्य सुबह-शाम सेवन करने से मधुमेह पन्द्रह दिन में ही नियंत्रित हो जाता है, और तीन माह तक लगातार सेवन करने से समाप्त हो जाता है।

उपरोक्त वर्णित औषधियों का प्रयोग अपने चिकित्सक के परामर्श से ही करें।



**यौगिक प्रक्रिया**

- नियमित रूप से नित्य **"सूर्य नमस्कार"** (प्रातःकाल) तथा **"चन्द्र नमस्कार"** (सायंकाल) के सभी योगासनों को करना चाहिए।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

- **"पारद गणपति"** पर नित्य **"ॐ ग्लौं गणपतये नमः"** मंत्र का उच्चारण करते हुए बीस मिनट तक बूंद-बूंद करके अथवा अत्यधिक पतली जल-धारा चढ़ायें और रोगी इसका एक चम्मच जल पी ले, ऐसा तीन माह तक करने से कैंसर के रोगी को राहत मिलती है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

- **"रोग्यारस्तु यंत्र"** पर त्राटक करते हुए पन्द्रह दिन तक **"चैतन्य माला"** से प्रतिदिन इक्कीस माला मंत्र जप करें, और फिर इसी मंत्र को उठते-बैठते, खाते-पीते प्रत्येक स्थिति में जप करने से भी रोग के समाप्त होने की प्रक्रिया प्रारम्भ होती है।

  **मंत्र – ॐ नमः ह्रौं अश्विनी कुमाराय ह्रौं ॐ**

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

- **"ॐ"** महामंत्र का नित्य प्रातः, मध्याह्न व रात्रि में सोने से पूर्व (बिस्तर पर ही) आन्तरिक गुंजरण पांच मिनट तक करें और क्रमशः कुण्डलिनी के समस्त चक्रों पर ध्यान केन्द्रित करें। ऐसा करने से रोग से लड़ने वाले जीवाणु सक्रिय होते हैं, और लाभ मिलता है।



# कैंसर

कैंसर एक खतरनाक और भयानक बीमारी है, जिसका नाम लेते ही शरीर में झुरझुरी-सी पैदा हो जाती है, चिकित्सा विज्ञान सभी रोगों पर काबू पा सका है, परन्तु कैंसर पर अभी तक उसका पूर्णरूप से नियन्त्रण नहीं हो पाया है, यद्यपि इस सम्बन्ध में पूरे विश्व में शोध-कार्य चल रहा है, परन्तु कोई प्रामाणिक औषधि दुनिया को प्राप्त नहीं हो सकी है।

– पर आयुर्वेद के पास इसका प्रामाणिक और कारगर उपाय है, आयुर्वेदाचार्य स्वामी सहजानन्द ने "विरचा" जड़ी की खोज की थी, और अपने जीवन काल में उन्होंने इस जड़ी का प्रयोग विभिन्न रोगियों पर किया और उन्हें सफलता भी मिली। स्वामी सहजानन्द जी से जब मैं संन्यासवत् जीवन में मिला, तो उनसे कैंसर के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त हुई। मैंने कुछ प्रश्नों को उनके समक्ष रखा, जिसका उन्होंने बहुत ही सहजता से समाधान किया, पाठकों के लाभार्थ वह साक्षात्कार प्रस्तुत है–

**प्रश्न– स्वामी जी! आपने 'विरचा' जड़ी के माध्यम से कैंसर के रोगियों को राहत दी है और परीक्षण किये हैं, क्या आप बता सकते हैं, कि भारत में**

**कौन-कौन से कैंसर आमतौर से पाये जाते हैं?**

**उत्तर–** भारत में ही नहीं, अपितु पूरे विश्व में पचहत्तर प्रतिशत रोगी मुंह, श्वास नली और गले के कैंसर के शिकार हैं, महिलाओं में बयालिस प्रतिशत को गर्भाशय में कैंसर होता है, लगभग छब्बीस प्रतिशत महिलायें स्तनों के कैंसर से पीड़ित हैं। इस प्रकार के कैंसर होने के कई कारण हैं— विवाह योग्य आयु के बाद भी कुवारी रहना, अप्राकृतिक मैथुन, अपने ही गोत्र या समान रक्त वाले पुरुषों से विवाह, बार-बार गर्भ निरोधक गोलियों का सेवन अथवा जरूरत से ज्यादा रात्रि में जागना, मांस खाना आदि।

**प्रश्न– स्तन कैंसर क्या है, और क्या इसका उपचार सम्भव है?**

**उत्तर–** स्तन कैंसर का चिकित्सा विज्ञान में एक ही उपाय है, कि या तो स्तन का वह भाग ही काट दिया जाय, जितने स्थान में कैंसर फैला हो अथवा पूरा ही स्तन काट कर अलग कर दिया जाय, मेरी राय में स्तन काटने की जरूरत ही नहीं है, क्योंकि इससे उसका सौन्दर्य समाप्त हो जाता है। 'विरचा' जड़ी के माध्यम से इस प्रकार के कैंसर पर पूर्णतः नियंत्रण पाया जा सकता है, मैंने कई महिलाओं का इस औषधि के द्वारा इलाज किया है, और सभी को पूर्ण सफलता मिली है।

महिलाओं को स्वयं इसका थोड़ा बहुत ज्ञान होना चाहिए, महीने में एक बार वह स्वयं जानकारी प्राप्त कर ले, स्तन में किसी प्रकार की गांठ महसूस होते ही उसे तत्काल डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए और 'बायॉप्सी' के द्वारा इसकी जांच करा लेनी चाहिए, इस प्रकार का रोग पैंतीस वर्ष की अवस्था पार करने के बाद ज्यादा होता देखा गया है।

**प्रश्न– क्या कैंसर खानदानी बीमारी है?**

**उत्तर–** आंतें, आंख, गला और रक्त से सम्बन्धित कैंसर खानदानी कहे जाते हैं, यदि माता-पिता में से किसी एक को अथवा दोनों को कैंसर हो, तो उन्हें सावधान हो जाना चाहिए, क्योंकि उनके द्वारा यह कैंसर उनकी संतान को भी हो सकता है।

**प्रश्न– कैंसर रोग का वातावरण और भोजन आदि से भी सम्बन्ध है?**



**उत्तर–** चालीस प्रतिशत कैंसर रोग भोजन या वातावरण से ही होता है, भारतवर्ष में सैंतालीस प्रतिशत पुरुषों को कैंसर रोग होने का कारण तम्बाकू है, यह तम्बाकू चाहे पान में खाया जाय, चाहे खैनी के द्वारा लिया जाय अथवा सिगरेट या बीड़ी के द्वारा सेवन किया जाय, उन्हें गले का कैंसर प्रारम्भ हो जाता है। जो लोग ज्यादा समय तक मुंह में पान रखते हैं, उन्हें अवश्य ही कैंसर हो जाता है, चाहे प्रारम्भ में इसका पता भी न चले।

अधिक शराब पीने, ज्यादा तली हुई चीजें या चिकनाई वाले पदार्थ खाने अथवा रूखा-सूखा खाने से भी पेट व आंतों का कैंसर हो जाता है, धुएं, धूल, रंग-रोगन, वारनिश आदि रोजगारों से जुड़े हुए लोगों को भी कैंसर आसानी से हो जाता है।

**प्रश्न– मुंह के कैंसर के क्या लक्षण हैं?**

**उत्तर–** जिसको मुंह का कैंसर होता है, उसकी आवाज में परिवर्तन आ जाता है, गले के बाहर छोटी-सी गांठ बनने लगती है और आगे चलकर रोगी अपना पूरा मुंह नहीं खोल पाता, धूम्रपान या अधिक पान खाने से ऐसे रोग आसानी से हो जाते हैं।

**प्रश्न– क्या आप गर्भाशय के कैंसर के बारे में कुछ बतायेंगे?**

**उत्तर–** गर्भाशय के कैंसर का प्रारम्भिक लक्षण है— जरूरत से ज्यादा रक्त स्राव, अनियमित मासिक धर्म, मासिक धर्म के समय अत्यधिक कष्ट, कमजोरी, टांगों में दर्द होना आदि। महिलाओं को चाहिए, कि साल में एक बार गर्भाशय का निरीक्षण करवा लें, साथ ही साथ संतान उत्पत्ति के समय होने वाले घावों का भी तुरन्त उपचार कर दिया जाना चाहिए।

**प्रश्न– क्या कैंसर के रोगी को इस रोग के बारे में बता देना चाहिए?**

**उत्तर–** मेरी राय में रोगी को अंधेरे में रखने के बजाय, यदि उसे प्रारम्भ से ही स्पष्ट रूप से इस रोग के बारे में बता दिया जाय, तो ज्यादा उचित रहता है, क्योंकि पहली बार उसे इस बीमारी को जानकर बहुत ही धक्का लगता है, कुछ समय तक

वह परेशान या 'टेन्शन' में रह सकता है, पर धीरे-धीरे वह संभल जाता है और ज्यादा सावधानी बरतने लगता है, चाहे छोटा बालक हो अथवा वृद्ध हो, रोग के बारे में छुपाना उचित नहीं कहा जा सकता।

**प्रश्न– 'विरचा' जड़ी क्या है, और आपको इसका पता कैसे चला?**

**उत्तर–** महर्षि च्यवन ने एक छोटा-सा पर महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ लिखा था, जो 'च्यवनोदय' था, कई हजार वर्षों तक इस ग्रंथ के बारे में प्रामाणिक जानकारी नहीं मिल सकी, कुछ वर्षों पूर्व इसकी हस्तलिखित प्रति मुझे कलकत्ता के पोद्दार ग्रंथालय में देखने को मिली, उसमें इस जड़ी का विवरण-वर्णन था।

पहली बार इस जड़ी का प्रामाणिक ज्ञान सन् १९६५ में हुआ, जब मैं जम्मू के पहाड़ों में घूम रहा था। यह पौधा लगभग तीन फीट ऊंचा होता है, इसका घेरा एक मीटर से भी ज्यादा होता है, इसकी पत्तियां नुकीली, लम्बी और ताम्रवर्णी होती हैं, जंगली पशु इस पौधे को नहीं खाते, क्योंकि इस पौधे से विशेष प्रकार की एक गंध-सी निकलती रहती है, जो पशुओं को सह्य नहीं होती, इसकी जड़ बहुत अधिक फैली हुई सफेद रंग की लम्बी-सी होती है, और यह जड़ कैंसर की प्रामाणिक औषधि है, इसको गाय के दूध में घिस कर लेने से और लगाने से मात्र एक सप्ताह के भीतर-भीतर कैंसर के कीटाणु पूर्णरूप से समाप्त हो जाते हैं और व्यक्ति स्वस्थ होने लगता है।

**प्रश्न– यह जड़ी कहां-कहां पायी जाती है?**

**उत्तर–** मैंने इसके पौधे आठ स्थानों पर देखे हैं– १. जम्मू से श्रीनगर जाते हुए मार्ग में अमीराकादल गांव के पास, २. पहलगांव से आगे हिरणाक पहाड़ी पर, ३. मनाली में व्यास नदी के किनारे-किनारे, ४. बद्रीनाथ से आगे व्यास गुफा के पास, ५. मसूरी के लाल टीबा से लगभग दो मील आगे, ६. नैनीताल से बद्रीनाथ जाने वाली सड़क पर, ७. रानी खेत के जंगलों में और ८. अमरकण्टक के पास।

**प्रश्न– कैंसर के रोगी पर इस जड़ी का प्रयोग किस प्रकार करना चाहिए?**

**उत्तर–** जैसा कि मैंने बताया, कई प्रकार के कैंसर होते हैं, फेफड़े, आंत, गले और



पेट के रोगियों को यह जड़ी घिस कर पिलानी चाहिए, आधा किलो गाय के दूध में लगभग पचास ग्राम जड़ी को घोटना चाहिए और जब दूध गाढ़ा हो जाय या उस दूध में जड़ी पूरी तरह से मिल जाय, तब वह दूध रोगी को पिला देना चाहिए, रात्रि को सोते समय जड़ी मिश्रित दूध पिलाना उत्तम रहता है, लगभग सात दिनों तक इस प्रकार से औषधि देनी चाहिए, कैसा भी फैला हुआ कैंसर हो सात दिन तक सेवन करने से समाप्त हो जाता है, यदि ट्यूमर निकल आया हो या फिर गले में, पेट पर अथवा कहीं भी गांठ दिखाई देती हो, तो इस जड़ी को दूध में पीने के साथ-साथ पानी में घिसकर उस गांठ पर भी लगानी चाहिए, इससे वह गांठ अन्दर ही अन्दर समाप्त हो जाती है और सम्बन्धित कीटाणु स्वतः नष्ट हो जाते हैं।

**प्रश्न– यह औषधि लेते समय क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहियें?**

**उत्तर–** जैसा कि मैंने बताया, यह औषधि मात्र सात दिन भी लें, तो पर्याप्त है, पर इन सात दिनों में व्यक्ति को केवल दूध पिलाते रहना चाहिए, यथासम्भव अन्न न ही दें, व्यक्ति इन सात दिनों में किसी प्रकार का कोई कार्य या परिश्रम न करे, ज्यादातर रोगी को इन सात दिनों में आराम ही करते रहना चाहिए, इसके बाद उसे चाहिए, कि वह डॉक्टरी परीक्षण करवा ले, और जब उसे विश्वास हो जाय, कि कैंसर के कीटाणु समाप्त हो गये हैं और कैंसर का कोई चिन्ह शरीर में नहीं रहा है, तब औषधि बन्द कर देनी चाहिये।

**प्रश्न– आपने अब तक कितने रोगियों पर इसका परीक्षण किया और इसके क्या परिणाम रहे?**

**उत्तर–** मैंने अब तक सौ से अधिक स्त्री-पुरुषों पर इस औषधि का प्रयोग किया है, जिनमें सभी प्रकार के कैंसर के रोगी थे, और मुझे शत-प्रतिशत सफलता मिली है। मैं यह दावे के साथ कह सकता हूं, कि इस दवा के प्रयोग के बाद कैंसर रोग रह ही नहीं सकता और रोग-मुक्ति में पूरी-पूरी सफलता मिलती है।

**प्रश्न– क्या रोगी आपसे सम्पर्क करे, तो औषधि का मूल्य या कोई पारिश्रमिक लेते हैं? क्या आपने इससे सम्बन्धित कोई औषधालय खोल रखा है, या यदि कोई आपसे यह जड़ी प्राप्त करना चाहे, तो कैसे कर सकता है?**

**उत्तर–** मैं तो घुमक्कड़ साधु हूं, आज यहां, कल वहां, मेरा कोई निश्चित ठौर-ठिकाना नहीं है, अपने गुरु के ही प्रयत्न और आशीर्वाद से मैं इस कार्य में सफलता पा सका हूं, मेरा कोई औषधालय नहीं है और न किसी प्रकार का पारिश्रमिक या औषधि का मूल्य ही लेता हूं, दूसरों की निःस्वार्थ भाव से सेवा करना ही मेरा लक्ष्य और उद्देश्य रहा है, घुमक्कड़ होने की वजह से कोई मेरा प्रामाणिक पता नहीं है। इलाज या औषधि पर एक पैसा लेना भी मैं हराम समझता हूं।

**प्रश्न– आप विदेश जायें, तो इस प्रकार की औषधि से वहां तहलका मचा सकते हैं और अतुलनीय यश प्राप्त कर सकते हैं?**

**उत्तर–** मुझे यश और सम्मान की कोई भूख नहीं है और न ही मुझे विदेश जाने की लालसा है, अपने देश में रहना और उसकी सेवा करना ही मेरी इच्छा है।

**प्र– जन-सामान्य कैंसर की बीमारी को कैसे कम कर सकते हैं?**

**उत्तर–** मेरी राय में जरूरत से ज्यादा शराब पीने, बेतहाशा धूम्रपान करने से कैंसर होता है, यदि ऐसे व्यक्तियों के साथ एक ही कमरे में रहना पड़े, तो साथ रहने वाले व्यक्ति को भी कैंसर हो सकता है, घाव हो जाने पर तुरन्त इलाज न कराने अथवा शरीर में कहीं पर गांठ हो जाने पर परीक्षण न करवाने से भी यह रोग बढ़ जाता है। मेरी राय में पैंतीस वर्ष की आयु के पश्चात् इस रोग की सम्भावनायें बढ़ जाती हैं, अतः किसी अच्छे उपकरणों से सज्जित चिकित्सालय में जांच करवा कर निश्चय कर लेना चाहिये, बम्बई का टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल, दिल्ली में अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान आदि स्थानों पर इस प्रकार की जांच सम्भव है, फिर भी रोगी को साल-दो साल में एक बार अवश्य जांच करवा लेनी चाहिए और रोग के प्रारम्भिक स्तर पर ही यदि इसकी चिकित्सा करा दी जाय, तो जल्दी आराम मिल जाता है।

**प्रश्न– क्या किसी फार्म में विरचा जड़ी को ज्यादा से ज्यादा उगाकर कैंसर रोगियों को राहत दी जा सकती है?**

**उत्तर–** यह पौधा ऊंचे पहाड़ी स्थानों पर पैदा होता है, फिर भी कोई जन-सेवक



ऐसा प्रयत्न कर सकता है, मेरा तो सारा जीवन आयुर्वेद को समर्पित है और मुझसे यदि कोई सहयोग हो सकता है, तो मैं प्रतिक्षण तैयार हूं।

**प्रश्न– क्या कैंसर के इलाज के लिए 'विरचा' जड़ी के अलावा भी अन्य कोई जड़ी है, जिसका प्रयोग कैंसर से मुक्ति पाने के लिए किया जाता है?**

**उत्तर–** हां! विरचा जड़ी के अलावा भी विभिन्न ग्रंथों में कैंसर के लिए जड़ी-बूटियों का उल्लेख मिलता है, जिन्हें क्रमवार बता रहा हूं–

### संजीवनी

संजीवनी लकड़ी का चूर्ण गाय के दूध के साथ यदि तीस दिन तक लिया जाय, तो किसी भी प्रकार का कैंसर समाप्त हो जाता है, और उसका नामोनिशान भी नहीं रहता।

### मेरुगन्धा

एक आयुर्वेदिक सम्मेलन के अवसर पर मैं बद्रीनाथ मन्दिर के आगे "आदि बद्रीनाथ" गया था, जहां पर व्यास गुफा है, वहीं पर एक वृद्ध संन्यासी द्वारा मुझे इस पौधे की जानकारी मिली, धन्वन्तरी ने इस पौधे की विशेषताओं को बताते हुए कहा था, कि "यह जीवनदायक पौधा है"।

यह पौधा उस तरफ बहुतायत में पाया जाता है, इसकी पत्तियां गोल और कुछ कालापन लिये हुए होती हैं, यह पौधा लगभग चार-पांच फीट ऊपर उठता है, इसका घेरा दो फीट से ज्यादा होता है, और पौधे के ऊपर गेहूं की बालियों की तरह बालियां लगती हैं, जिसमें छोटे-छोटे दाने होते हैं।

कैंसर के इलाज के लिये इससे श्रेष्ठ औषधि इस विश्व में और कोई नहीं है, यद्यपि अभी तक किसी भी प्रकार की पद्धति में कैंसर का प्रामाणिक इलाज नहीं हो पाया है, परन्तु मैंने इस औषधि का प्रयोग दस-बारह रोगियों पर किया है, और मुझे आश्चर्यजनक रूप से सफलता मिली है।

इन बीजों को लाकर घर में सुखा देना चाहिये और पास कर पाउडर बनाकर शीशी में भर देना चाहिये, किसी भी प्रकार के कैंसर के रोगी के लिये यह रामबाण औषधि है, नित्य गुनगुने पानी के साथ एक मासा औषधि ली जाय, तो मात्र दस-बारह

दिनों में कैंसर समाप्त होने की प्रक्रिया में आ जाता है, फिर भले ही वह ब्लड कैंसर हो या शरीर में अन्य किसी प्रकार का कैंसर हो।

यों तो और भी कई जानलेवा बीमारियों के लिए जड़ी-बूटियों का पता लग रहा है, क्योंकि अब एक चेतना पूरे भारतवर्ष में व्याप्त हुई है, और यह आयुर्वेद की वृद्धि में विशेष रूप से सहायक है। भारतवर्ष की जनता को प्रामाणिक जड़ी-बूटियों से परिचित करना ही मेरा उद्देश्य है, वस्तुतः ये जड़ी-बूटियां आश्चर्यजनक और अद्भुत हैं, समय रहते इनका सेवन, उपयोग और प्रयोग करना चाहिये, जिससे कि प्रत्येक सामान्य आदमी इनका लाभ उठा सके।

## कुमारिका

यह पौधा भी दुर्लभ है, तथा हिमालय के ऊपरी भाग में ही मिलता है। बद्रीनाथ के विश्व प्रसिद्ध मन्दिर से आगे यह पौधा देखा गया है, जिसे वहां के निवासी 'कुमारिका' कहते हैं।

इस पौधे के बारे में भी मुझे एक उच्च स्तरीय साधु से ही जानकारी मिली थी। साधु ने बताया था— यदि मात्र सात दिन तक इन पत्तियों का सेवन किया जाय, तो कैंसर जैसा भयानक रोग जड़-मूल से ही समाप्त हो जाता है।

इस पौधे की पत्तियां नुकीली तथा लंबी होती हैं। ब्लड कैंसर, बोन कैंसर या किसी भी प्रकार का कैंसर कुछ दिनों के सेवन से ही समाप्त हो जाने का दावा उन साधु का था, जो उनके अनुभव पर आधारित था।

## अर्बुद जड़ी

धनञ्जय, नागार्जुन और भीषक ने अपने ग्रंथों में इस रोग का वैसा ही वर्णन किया है, जैसा कि आजकल डॉक्टर बताते हैं, साथ ही साथ इन विश्व स्तरीय आयुर्वेदज्ञों ने इसके सम्बन्ध में अर्बुद जड़ी का भी विस्तार से विवरण-वर्णन अपने ग्रंथों में किया है। यह जड़ी पहाड़ों पर विशेष कर जम्मू और श्रीनगर के बीच के पहाड़ों पर आसानी से दिखाई दे जाती है, इसकी पहिचान यह है, कि अमावस्या की रात्रि को भी इसके पत्ते चमकते रहते हैं। पिछली बार जब मैं जम्मू में महीने भर रहा, तो रात्रि को मैं पहाड़ों पर जाता, ये पत्ते जुगनू या तारों की तरह टिमटिमाते दिखते हैं, इसी से इस अर्बुद जड़ी का पता चलता है।



इसके पत्ते लम्बे और नुकीले से होते हैं, उस पर पीले बेर के आकार के फल लगते हैं, आयुर्वेद के अनुसार इन फलों को लाकर सुखा दें, पीसकर पाउडर बना लें और नित्य एक रत्ती पाउडर लेने से एक सप्ताह या दस दिन के भीतर-भीतर यह रोग निश्चित रूप से समाप्त हो जाता है। इस पाउडर को पानी में घोलकर, लेप-सा बनाकर कैंसर की वजह से पैदा हुई गांठ पर लगाया जाय, तो गांठ स्वतः चमड़ी से बाहर निकल आती है और तीन या चार दिन लगाने से गांठ सूखकर गिर जाती है, ऑपरेशन या चीर-फाड़ की कोई जरूरत नहीं होती।

मैंने इस औषधि को आजमाया है, यह एक क्रांतिकारी और आश्चर्यजनक औषधि है, जो इस रोग को जड़-मूल से समाप्त करने में अद्वितीय है। अमरनाथ की यात्रा में मेरे गुरुदेव ने श्रीनगर से जम्मू आते हुए इस अद्भुत जड़ी के बारे में विस्तार से बताया था, और कुछ पौधों को लाकर मुझे दिखाया भी था, पहिचान भी कराई थी।

## सहदेवी

इसे संस्कृत में भी सहदेवी या सहदेवा कहते हैं, बंगाल में इसको 'कुकसिम' तथा गुजराती में 'काली सदेड़ी' कहते हैं, इसके पौधे एक फुट से लेकर तीन फीट तक ऊंचे होते हैं, और इस पर बैंगनी रंग के फूल आते हैं।

इन फूलों को एकत्र करके रख लेना चाहिए और पांच तोला फूल को छोटी गोखरु के रस में तब तक घोटते रहना चाहिए, जब तक कि एकरस न हो जाय, जब यह तरल गाढ़ा-सा हो जाय, तब एक किलो गोमूत्र में इसको पकाना चाहिए, पकाने से जब इस पर सुनहरे रंग की परत आ जाय, तब उसे उतार कर नीचे रख देना चाहिए, इसके पकने में लगभग तीन घण्टे लग जाते हैं, हल्की आंच में लकड़ियों के द्वारा इसको पकाना चाहिए। ठण्डा होने पर इसे छान कर शीशी में भर लेना चाहिए, और नित्य एक बार यह रस एक चम्मच लेना चाहिए। इसके साथ ही साथ दिन में दो या तीन बार गोमूत्र पिलाना चाहिए, इस प्रकार चालीस दिन तक देने से कैंसर समाप्त हो सकता है।

यद्यपि इस औषधि का निर्माण थोड़ा कठिन है, परन्तु इसके सेवन से शरीर में यदि कहीं पर कैंसर की गांठ होती है, तो वह समाप्त हो जाती है या शरीर में अन्य किसी भी प्रकार का कैंसर हो, तो वह समाप्त हो जाता है।



**यौगिक प्रक्रिया**

- **"शिथलीकरण व्यायाम"** को अपने जीवन का अंग बनाना चाहिए। 'शवासन' में लेटकर अपना ध्यान, पैर के अंगूठे से लेकर सिर तक, क्रमशः एक-एक अंग पर केन्द्रित करते हुए मन में भावना करें, कि मेरा रक्तचाप सामान्य हो गया है। नियमित अभ्यास से रक्तचाप नियन्त्रित हो जाता है।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

- **"पंचमुखी रुद्राक्ष की माला"** से प्रत्येक सोमवार को **"ॐ ह्रीं क्लीं शं श्रौं फट्"** मंत्र का पांच माला जप करें। किसी ताम्र पात्र में एक गिलास पानी रख कर उसमें माला को डूबोकर यह मंत्र जप करना है। मंत्र जप के पश्चात जल को ग्रहण कर लें, रक्तचाप नियन्त्रित होता है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

- **"एकमुखी रुद्राक्ष"** पर प्रत्येक माह में पड़ने वाले प्रदोष व्रत के दिन एक सौ एक बेलपत्र **"ॐ शं वैद्यनाथाय नमः"** मंत्र का उच्चारण करते हुए चढ़ायें। रक्तचाप नियमित होता है।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

- **"शक्ति चक्र"** पर त्राटक करें और फिर "आज्ञाचक्र" पर ध्यान केन्द्रित कर "सोऽहं" मंत्र का आन्तरिक गुंजरण करें, ऐसा करते हुए अपना अभ्यास बत्तीस मिनट तक बढ़ायें। रक्तचाप समूल नष्ट हो जायेगा।



# ब्लड प्रेशर

अधिकतर रोग शरीर के बाहर या अन्दर अपने लक्षणों को प्रकट कर देते हैं, जिससे आदमी सावधान और सतर्क हो जाता है, परन्तु कुछ खतरनाक रोग ऐसे होते हैं, जो ऊपर से दिखाई नहीं देते, परन्तु जिनके परिणाम अत्यन्त ही भयंकर होते हैं, ऐसे ही रोगों में एक रोग है— ब्लड प्रेशर या रक्तचाप।

यह रोग बिना आपकी सूचना के आपके शरीर में हत्यारे की तरह छिपा हुआ बैठा रहता है, इस रोग की वजह से लकवा होता है, यही रोग हार्ट अटैक का मुख्य आधार है, और इसी रोग की वजह से दिल का दौरा पड़ता है, गुर्दा अपना काम करना बन्द कर देता है, जिससे पूरे शरीर में जहर फैल जाता है, और व्यक्ति तत्काल मर जाता है, इसी की वजह से 'ब्रेन हैमरेज' हो जाता है, जिससे दिमाग की नसें फट जाती हैं, और व्यक्ति मर जाता है या पागल हो जाता है।

इसके अलावा कमजोरी, सुस्ती, थकावट, चेहरे पर पीलापन आना, बार-बार पेशाब आना, इंद्रियों की शिथिलता, तनाव, शरीर का अकड़ जाना, भूख न लगना, गैस्ट्रिक ट्रबल, भोजन न पचना, कोष्ट बद्धता, आंखों में धुंधलापन छा जाना, दृष्टि दोष, श्वास लेने में तकलीफ होना आदि सभी रोग इसी की वजह से होते हैं, इसीलिए चिकित्सा क्षेत्र में इसे 'शरीर में छिपा हुआ हत्यारा' कहते हैं।

रक्तचाप नापने के लिए डॉक्टर बांह पर पट्टी लपेटते हैं, और यंत्र के द्वारा हवा का दबाव बढ़ा देते हैं, जिसके फलस्वरूप रक्तचाप का पता चल जाता है। शरीर में दो प्रकार के रक्तचाप होते हैं, इसमें ऊपर के रक्तचाप को 'सिस्टोलिक रीडिंग' **(Systolic Reading)** (हृदय सिकुड़ने की स्थिति) कहते हैं, अर्थात् जब हृदय धड़क रहा होता है, तो उसकी धमनियों पर पड़ने वाले रक्त का अत्यधिक दबाव इससे मालूम पड़ता है, दूसरी रक्तचाप की स्थिति को 'डायस्टोलिक रीडिंग' **(Diastolic Reading)** (हृदय के फैलने की स्थिति) कहते हैं; इस समय हृदय की धड़कन के दौरान रक्त का दबाव कम होता है, और हृदय में खून भर रहा होता है, ये दोनों ही रक्तचाप जान लेने आवश्यक होते हैं।

स्वस्थ व्यक्ति के ऊपर का रक्तचाप एक सौ बीस तथा नीचे का अस्सी होता है, जब किसी व्यक्ति के रक्त का निचला दबाव अस्सी और नब्बे के बीच हो, तो व्यक्ति की हालत सामान्य और सुरक्षित समझी जाती है, पर यह खतरे की घंटी बजा देता है, क्योंकि इससे आगे यदि बढ़ जाता है, तो मनुष्य को बेचैनी, घबराहट, थकावट और पीलेपन की स्थिति अनुभव होने लग जाती है, यदि नीचे का दबाव एक सौ पांच से ऊपर आ जाय, तो तुरन्त सतर्क हो जाना चाहिए, और यदि रक्त का निचला दबाव एक सौ पन्द्रह से ऊपर हो जाय तो हालत खतरनाक हो सकती है, कभी-कभी ऐसी स्थिति में ही ब्रेन हैमरेज होने की सम्भावना बन जाती है।

ऊपर का दबाव एक सौ बीस से एक सौ तीस तक सामान्य होता है; जो बुद्धिजीवी वर्ग के हैं, जिनको निरन्तर समस्याओं से जूंझना पड़ता है, वे एक सौ पचास तक भी रक्तचाप को सहन कर लेते हैं, पर एक सौ पचास से आगे खतरे की स्थिति है, एक सौ साठ से आगे जाने पर सीने में दर्द और शरीर में ऐंठन पैदा हो सकती है, यदि ऊपर का रक्तचाप एक सौ नब्बे के आस-पास पहुंच जाता है, तो व्यक्ति के पूरे शरीर में या शरीर के आधे भाग में लकवा हो सकता है, और जीवन भर के लिए व्यक्ति अपंग बनकर रह जाता है, दो सौ से ऊपर रक्तचाप पहुंचने पर हार्ट अटैक की अधिक सम्भावना होती है, और ऐसी स्थिति में आदमी के मरने की सम्भावना बढ़ जाती है।

**यह आवश्यक नहीं है, कि वृद्ध व्यक्तियों को ही रक्तचाप होता हो, युवकों, स्त्रियों, बालकों और वृद्धों सभी को रक्तचाप की स्थिति झेलनी पड़ सकती है, यह रोग जितना सामान्य और सरल दिखाई देता है, उतना ही ज्यादा खतरनाक और दुःखदायक है, अतः इसका इलाज और उपचार तुरन्त प्रारम्भ कर लेना चाहिए।**



रक्तचाप जिनको हो गया है, उनके लिए अब कई प्रकार की औषधियां बन गई हैं, जिससे इस बढ़े हुए रक्तचाप पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है, सामान्य रूप से तो पहला कदम यह उठाना चाहिए, कि रोगी को ऐसी दवा दी जानी चाहिए, जिससे उसे ज्यादा पेशाब लग सके और पेशाब के रास्ते से शरीर में से आवश्यकता से अधिक विद्यमान सोडियम तथा नमक बाहर निकल सके, बहुत से लोगों के लिए तो पहले यही इलाज होता था; परन्तु अब इसे प्राथमिक उपचार **(First Line of Treatment)** के तौर पर प्रयोग नहीं करते, परन्तु यदि इससे स्थिति नियंत्रण में न आवे, तो रोगी को रक्तचाप कम करने की विशेष दवा वैस्कोडाइलेटर **(Vascodilator)** दी जाती है, जिससे रक्तचाप नियंत्रण में आ जाता है।

## प्रभाव

जब इस रोग की शुरुआत होती है, तो शरीर में थकावट महसूस होती है, मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं, टांगों में ऐंठन आ जाती है, गुर्दे कमजोर होने की वजह से रात को बार-बार पेशाब लगता है, भूख खत्म हो जाती है, आंखों में धुंधलापन छा जाता है, और सीने में हल्का दर्द रहने लगता है, व्यक्ति का स्वभाव चिड़चिड़ा और झल्लाने वाला हो जाता है, वह छोटी-छोटी बातों पर झल्लाने लगता है, सही निर्णय नहीं ले पाता, मन में एक अज्ञात भय समा जाता है, ये सारी स्थितियां या इनमें से कोई एक स्थिति रक्तचाप के प्रारम्भ की स्थिति है, इसकी वजह से सिर दर्द की शिकायत आदि भी हो सकती है।

## रक्तचाप मिटाने के उपाय

रक्तचाप मिटाने के लिए डॉक्टर कई प्रकार की दवाइयां देते हैं, जिनमें बीटा ब्लाकर्स या वैस्कोडाइलेटर है, परन्तु इन दवाइयों का सेवन कम-से-कम या नहीं ही किया जाय, तो ज्यादा उचित रहता है, क्योंकि इन दवाइयों के अन्य विपरीत प्रभाव भी व्यक्ति को झेलने पड़ते हैं, इसलिए नीचे उन स्वर्णिम सूत्रों को स्पष्ट कर रहा हूं, जिनके द्वारा बिना औषधियों का सेवन किये रक्तचाप निश्चित रूप से नियंत्रित किया जा सकता है।

१. यदि शरीर का वजन ज्यादा हो, तो सबसे पहले वजन घटाने का प्रयत्न करना चाहिये, वजन कम हो जाने से उन सेलों की संख्या भी कम हो जाती

है, जिससे रक्त का दबाव स्वतः कम हो जायेगा।

२. नमक की वजह से भी रक्तचाप बढ़ जाता है, अतः भोजन में नमक की मात्रा कम कर देनी चाहिये।

३. कॉफी उच्च रक्तचाप वालों के लिये शत्रु है, इसी प्रकार तम्बाकू का सेवन, धूम्रपान आदि भी रक्तचाप को बढ़ाने में ही सहायक हैं, अतः इनका प्रयोग बन्द कर देना ही समझदारी है।

४. ऐसे व्यायाम जिनसे ज्यादा से ज्यादा ऑक्सीजन मिल सके— इनमें प्रातःकाल तेजी से चलना, साईकल चलाना, पानी में तैरना, रस्सी कूदना आदि हैं, इससे शरीर को ज्यादा ऑक्सीजन मिल सकेगी और रक्तचाप नियंत्रित रहेगा।

५. रक्तचाप का मुख्य कारण चिंता या तनाव होता है, अतः लड़ाई-झगड़ा, मतभेद आदि की स्थिति में आप न आवें, एकांत स्थान में कुछ समय के लिये विश्राम करें, भोजन के बाद पन्द्रह मिनट का विश्राम या हल्की-सी झपकी ले लेना उत्तम माना गया है। कहने का तात्पर्य यह है, कि अपनी रुचियों में परिवर्तन लाइये, संगीत या बागवानी में शौक पैदा कीजिये, कुछ ऐसा करिये, जिससे आप थिंकलेस या विचार शून्य बन सकें, बच्चों के साथ ताश या शतरंज खेलिये और कुछ नवीनता अपने जीवन में लाइये, इससे आपका ध्यान एक बिन्दु से अलग हटेगा और यह रक्तचाप में अनुकूलता लायेगा।

६. आयुर्वेद में रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिये 'गैथल' जड़ी-बूटी होती है, जिसकी जड़ से गोलियां बनाई जाती हैं, ये गोलियां रक्तचाप को नियंत्रित करने में पूर्णरूप से सहायक रहती हैं।

७. आंवले का चूर्ण मिश्री के साथ मिलाकर एक-एक चम्मच सुबह, दोपहर एवं शाम दिन में तीन बार लेने से रक्तचाप में अन्तर आता है, और नियमित सेवन से नियन्त्रित हो जाता है।

८. कान्दे के रस में नीम के पत्ते घोटकर नित्य एक चम्मच लेने से रक्तचाप में कमी आती है।

९. जटामांसी को घोटकर यदि एक तोला पाउडर नित्य लिया जाय, तो रक्तचाप



समाप्त हो जाता है।

१०. रात्रि में सोने से पूर्व नाक के दोनों नथुनों में बादाम के तेल की चार-चार बूंद डालने से उच्च रक्तचाप के रोगियों को राहत मिलता है।

११. रुद्राक्ष उच्च रक्तचाप नियन्त्रित करने की अचूक औषधि है, अतः इस रोग के रोगियों को रुद्राक्ष की माला अवश्य धारण करनी चाहिए, तथा पांच रुद्राक्ष के दानों को नित्य रात्रि में एक गिलास पानी में भिगों दें और सुबह पानी पी लें। प्रत्येक माह रुद्राक्ष के दानों को बदल कर नये दाने ले लें। रक्तचाप नियन्त्रित रहता है।

इसमें कोई दो राय नहीं, कि रक्तचाप एक भयंकर, खतरनाक और हत्यारी बीमारी है, दवाइयों के सेवन से इसे दबाया जा सकता है, पर समाप्त नहीं किया जा सकता, इसकी अपेक्षा हमने ऊपर कुछ स्वर्णिम सूत्र दिये हैं, जो कि रक्तचाप को नियंत्रित करने में पूर्णरूप से सहायक हैं।



**यौगिक प्रक्रिया**

- प्रातःकाल खुली हवा में दौड़ते हुए चलने का अभ्यास करें, इस प्रकार नित्य पांच किमी० चलने की आदत डालें। प्राणायाम का धीरे-धीरे अभ्यास करें।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

- पांच **''पंचमुखी रुद्राक्ष''** को किसी धागे में डालकर गले में पहिन लें। पहिनने से पूर्व इन रुद्राक्षों का पंचोपचार पूजन कर तीन माला **''ॐ ह्रीं ह्रीं ह्रौं फट्''** मंत्र का जप **''स्फटिक माला''** से सम्पन्न करें।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

- **''कार्त्तवीर्यार्जुन यंत्र''** के सामने **''कार्त्तवीर्य माला''** से **''ॐ ग्लौं हुं फट्''** मंत्र का जप करने से भी इस रोग में राहत मिलती है।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

- अनाहत चक्र के जागरण के द्वारा भी इस रोग को नियन्त्रित किया जाता है।

# हृदय रोग

आज विश्व में टेक्नोलॉजी और चिकित्सा विज्ञान बहुत अधिक आगे बढ़ गया है, आज से दस वर्ष पहले खराब हृदय के लिये, दूसरे स्वस्थ हृदय का प्रतिरोपण एक आश्चर्यजनक घटना मानी गई थी, और इसने चिकित्सा क्षेत्र में एक अभूतपूर्व क्रांति ला दी थी, इससे व्यक्ति को तीन-चार वर्ष तक की जिन्दगी तो दी जा सकी, परन्तु लम्बे समय तक उसको पूर्ण स्वस्थ हृदय प्रदान करना सम्भव नहीं हो पाया, इसी प्रकार पेसमेकर **(Pacemaker)** के प्रभाव से भी हृदय रोगियों को अनुकूलता प्राप्त हुई, अब तो चिकित्सा विज्ञान और अधिक आगे बढ़ गया है, और हृदय का सफलतापूर्वक प्रतिरोपण कर यह सिद्ध कर दिया है, कि हृदय का प्रतिरोपण स्वास्थ्य के लिए और पूर्ण आयु प्राप्त करने के लिए सर्वाधिक उपयोगी है।

यदि ये उन्नति के उपाय नहीं होते, और जो हृदय से सम्बन्धित नई से नई खोज हुई है, यह सब कुछ नहीं होता, तो आज जो लाखों लोग इनके कारण जिन्दा हैं, वे कई साल पहले ही मर चुके होते अथवा हृदय के भयानक दर्द या उसकी दूसरी बीमारियों से कमजोर और निकम्मे हो गये होते।

आज 'ई० सी० जी०' के द्वारा बराबर रोगियों की हृदय दशा पर ध्यान रखा जाता है, और यह ज्ञात किया जाता है, कि कहीं रक्त संवाहक धमनियों में

खून का थक्का तो नहीं जम गया है या रक्त प्रवाह में कोई बाधा तो नहीं आ रही है, जो रोगी अस्पताल में भर्ती नहीं होते, वे अपने घर में 'होल्टर मॉनीटर' की मदद से ज्ञात कर सकते हैं, कि पिछले चौबीस घण्टों में हृदय किस प्रकार से काम कर रहा है, और उस पर किस प्रकार का दबाव या प्रतिरोध पड़ रहा है, अथवा हृदय गति में कोई अनियमता तो नहीं है।

सबसे बड़ी समस्या अभी तक यह रही है, कि हृदय के कार्य और खून के पम्पिंग का सही प्रकार से ज्ञान नहीं हो रहा था, यह पता नहीं चल पा रहा था, कि हृदय पर दबाव या बोझ किस कारण से बढ़ जाता है, परन्तु अब ऐसी ट्यूब बनाने में सफलता प्राप्त हुई है, जिसके माध्यम से हृदय के कार्य, उस पर पड़ने वाले रक्त के दबाव और रुकावट आदि के बारे में पूरी-पूरी जानकारी मिल जाती है, इसे 'कोरोनरी एनजियोग्राफी' **(Coronary Angiography)** कहते हैं, इसके माध्यम से एक विशेष रंग खून में मिला दिया जाता है, और फिर जब वह खून के साथ मिलकर हृदय की नस-नाड़ियों में से बाहर निकलता है, तो उन सब का एक्स-रे फोटो ले लिया जाता है, और जिससे पता चल जाता है, कि रक्त कहां रुक रहा है, और उसका कारण क्या है?

अभी तक हृदय की धड़कनों का सही फोटो प्राप्त करना सम्भव नहीं था, इससे रक्त के प्रवाह और पम्पिंग का अध्ययन भली प्रकार से नहीं हो रहा था, पर अब 'कमप्यूटराइज़्ड एक्सीयल टोमोग्राफी' **(Computerised Axial Tomography– CAT)** के माध्यम से इस समस्या पर विजय प्राप्त कर ली गई है, इससे हृदय के प्रत्येक भाग को आसानी से देखा जा सकता है, बम्बई के बीचकेण्डी तथा जसलोक अस्पताल में इस प्रकार की अत्याधुनिक टेक्नोलॉजी का प्रयोग किया जाता है, और इसके माध्यम से लाखों लोगों के हृदय रोगों का ज्ञान प्राप्त किया जा सका है।

## एलोपैथिक दवायें

अभी तक चिकित्सक हृदय रोग के रोगियों को सलाह देते थे, कि वे 'डिजिटेलिस **(Digitalis)** अथवा डाइयूरेटिक' **(Diuretic)** जैसी दवाइयां लें, डिजिटेलिस से हृदय की पम्प क्रिया मजबूत होती है, और हृदय की आक्सीजन डिमांड पूरी होने से हृदय पर दबाव कम पड़ता है, इसी प्रकार डाइयूरेटिक पेशाब बढ़ाने



वाली दवा है, इसके सेवन से शरीर में से व्यर्थ का पानी निकल जाता है, फलस्वरूप हृदय का कार्य हल्का हो जाता है, क्योंकि व्यर्थ में पानी की मात्रा अधिक होने की वजह से भी हृदय को ज्यादा कार्य करना पड़ता है, और इस दवा के सेवन से हृदय पर कम कार्य-बोझ हो जाने की वजह से हृदय को आराम अनुभव होता है।

जो हृदय रोग के रोगी हैं, वे ये दोनों दवायें अपने घर में बराबर रखते हैं, और उपयोग करते हैं, परन्तु अब इससे भी श्रेष्ठ हृदय-रोग से सम्बन्धित औषधि तैयार हुई है, जिसका नाम **(ACE INHIBITORS)** जैसे 'केपटोप्रिल', 'इनाप्रिल' अथवा 'लिसीनोप्रिल' है, यह सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण और श्रेष्ठ औषधि है, और आजकल इसका प्रयोग अधिक से अधिक होने लगा है, मुख्यतः इसका प्रभाव धमनियों व शिराओं का प्रतिरोध **(Peripheral Vascular Resistance)** कम करना होता है, जिससे ऊंचा ब्लड प्रैशर गिर कर सामान्य हो जाता है व इससे हृदय का अनावश्यक कार्य कम हो जाता है, जिससे हृदय की गति नियन्त्रित होती है, और हृदय पर अनावश्यक दबाव नहीं रहता।

कई बार हृदय रोग की गति में अनियमितता आ जाती है या वह जोर-जोर से धड़कने लग जाता है, कई बार हृदय के स्थान पर बहुत जोरों से दर्द उठता है और रोगी बेचैन हो उठता है, यदि उसी समय उसको कोई औषधि नहीं दी जाय, तो रोगी की मृत्यु होने की पूरी सम्भावना हो जाती है, ऐसे समय के लिए बीटा ब्लाकर्स **(Beta Blockers)** एक नई (जैसे– 'प्रोप्रेनोलोल') दवा बनी है, जो कि अद्भुत और आश्चर्यजनक है, भारतवर्ष में अब ये दवायें आसानी से उपलब्ध हैं व हार्टअटैक के रोगियों के लिए ये बहुत ही लाभदायक हैं। इस दवा का नियमित प्रयोग आवश्यक है। अनियमित प्रयोग से हार्टअटैक तक भी हो सकता है। अतः यह दवा नियमित रूप से व डॉक्टर की निगरानी में ही लेनी चाहिये।

यह ध्यान देने योग्य बात है, कि रक्त से भरा होने पर भी हृदय वह रक्त अपनी निजी आवश्यकता के लिये नहीं प्रयोग कर सकता। हृदय के अपने रक्त की आवश्यकता पूर्ति के लिये अलग से व्यवस्था होती है, जिसे **Coronary Arteries** व **Coronary Veins** मिल कर बनाती हैं। इसको ऐसे भी समझा जा सकता है, जैसे डीजल का टैंकर अपने इंजन के लिये टैंकर में भरे डीजल का इस्तेमाल नहीं कर सकता और अपने फ्यूल टैंक के डीजल से ही उसका इंजन चल सकता है।

हार्ट अटैक हृदय में अपने खून के दौर के बिलकुल रुकने की अवस्था

है। जब दौरा आवश्यकता से कम हो, तो उसे "एनजाईना" या "इसचीमिक हार्ट डिसीस" (**Ischaemic Heart Disease**) कहते हैं। इसकी जांच **ECG** व **MT** व **Coronary Angiogram** से होती है व इसके लिये, दवाईयां, बाईपास सर्जरी अथवा बैलूनिंग (**PTCA**) की सुवधियें उपलब्ध हैं, जो आवश्यकता अनुसार ली जा सकती हैं।

यदि रक्त क्रिया व्यवस्थित नहीं हो या रक्त का अनावश्यक दबाव बढ़ रहा हो, तो ऐसे समय में दिल का दौरा पड़ जाता है, यदि कुछ मिनट बीत जायें, और उसका समुचित उपाय न हो, तो हृदय की धमनी फट जाती है, जिसे **Dissection of Aorta** कहते हैं, और व्यक्ति की तत्काल मृत्यु हो जाती है, पर आधुनिक विज्ञान ने 'स्ट्रेप्टोकिनासे' जैसी आश्चर्यजनक दवा निकाल कर करोड़ों-करोड़ों लोगों की जिन्दगी बचा ली है; ऐसा ख्याल किया जाता है, कि अगर किसी व्यक्ति को दिल का दौरा पड़ रहा हो, तो इसके इस्तेमाल से उसे रोका जा सकता है, हृदय के रोगियों के लिए तो यह जीवनदायक औषधि है।

दिल का दौरा तब पड़ता है, जब हृदय की किसी धमनी में खून का प्रवाह रुक जाता है, या रक्त ले जाने वाली धमनी में खून के थक्के की वजह से रुकावट पैदा हो जाय और हृदय को बराबर रक्त न मिले, धमनी के अन्दर खून के थक्के की वजह से कोलेस्ट्रॉल के जमा हो जाने से भी हृदय पर दबाव बढ़ जाता है, और दिल का दौरा पड़ जाता है; आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी अब इस बात को स्वीकार करता है, कि दिल का दौरा पड़ने का एकमात्र कारण खून ले जाने वाली नाड़ियों में खून का थक्का जम जाना है, फलस्वरूप रक्त के प्रवाह में बाधा आती है, और व्यक्ति के हृदय को बराबर रक्त न मिलने की वजह से उसको आवश्यकतानुसार आक्सीजन नहीं मिल पाने से वह दिल के दौरे में परिवर्तित होकर मृत्यु का कारण बन जाती है।

रक्त प्रवाहक नाड़ियों में खून से बने थक्के को हटाने के लिए उस नाड़ी का ऑपरेशन कर उस थक्के को हटा दिया जाता है, जिससे कि रक्त प्रवाह बराबर हो सके, पर यह सुविधा अत्यन्त विकसित और बड़े शहरों में ही सम्भव है, अब तो आधुनिक चिकित्सा पद्धति के द्वारा 'इम्टोपिन' उस स्थान पर पहुंचा देने से यह दवा उस जमे हुए थक्के को वहीं पर पिघला देती है, और इस प्रकार इस बाधा को बिना ऑपरेशन के भी दूर किया जाता है, पर यह दवा भारतवर्ष में कठिनाई से



ही सुलभ है, पाश्चात्य देशों में आजकल इसी दवा का प्रयोग खून के थक्के को मिटाने में किया जाता है; अथवा दिल का दौरा पड़ने के बाद यदि दो घण्टे के अन्दर-अन्दर 'स्ट्रेप्टोकिनासे' दवा दे दी जाय, तो यह धीरे-धीरे उस थक्के को समाप्त कर देती है, और खून का प्रवाह दोबारा शुरू कर देती है, इसलिए यह दवा अत्यधिक उपयोगी है।

### हृदय रोग के प्रमुख कारण

उच्च रक्तचाप, मधुमेह तथा मोटापा ये तीन हृदय रोग के प्रमुख कारण हैं, धूम्रपान, ज्यादा घी या तली हुई चीजों का उपयोग भी इसके कारण हैं, रक्त में जितना अधिक कोलेस्ट्रॉल (**L DL Cholestrol**) होगा दिल के दौरे की सम्भावनायें उतनी ही अधिक बढ़ जायेंगी।

दिल का दौरा न पड़े इस हेतु व्यायाम निरन्तर करते रहना चाहिए, आलस्य, मानसिक उत्तेजना, तनाव तथा गुस्सा भी इस रोग को बढ़ाने में सहायक हैं, मशहूर अमेरिकी हृदय चिकित्सक 'पॉलवाइट' कहते हैं— "अस्सी वर्ष के पहले हृदय रोग के लिए हम स्वयं जिम्मेदार हैं, भगवान या प्रकृति नहीं," इसका तात्पर्य यह है, कि यदि हम रहन-सहन में सावधानी बरतें और कम चर्बी वाले भोजन का उपयोग करें, तो निश्चय ही हम इस रोग पर नियंत्रण पा सकते हैं।

### हृदय रोग के लक्षण

दिल के दौरे के जाने-माने लक्षणों में सीने के बीच में और बाईं ओर के हिस्से में तड़फाने वाला दर्द होता है, जो बाएं कंधे और बायीं बांह तक फैल जाता है, कभी-कभी गर्दन में दबाव-सा महसूस होता है, साथ ही साथ जरूरत से ज्यादा पसीना आता है, उल्टियां होने लगती हैं, चक्कर आने लगता है, और बेहोशी के दौरे आने लग जाते हैं, शुरू में यह लक्षण कम अनुभव होते हैं व ज्यादातर शारीरिक श्रम करने पर ही होते हैं। परन्तु ऐसा होते ही रोगी को सतर्क हो जाना चाहिये, और किसी अच्छे डॉक्टर को दिखा देना चाहिये।

## डॉक्टर के आने तक हम क्या करें

दिल के दौरे का लक्षण पता चलते ही रोगी को पीठ के बल लिटा देना चाहिये, उसके कपड़े ढीले कर देने चाहिये, **"Sorbitrate"** नामक दर्द नाशक दवा

उसकी जीभ के नीचे रखनी चाहिए, जिससे कि उसे राहत अनुभव हो। यदि ऐसा लगे, कि उसकी धड़कन बन्द हो गई है, तब भी उसे मृत नहीं समझना चाहिए, अपितु हृदय पर जोरों से मुक्के मारने चाहिए, इस प्रकार एक बार या बार-बार करने से उसे धड़कन वापिस अनुभव होने लग जाती है, तब तक पास के किसी अच्छे डॉक्टर या अस्पताल से सम्पर्क स्थापित कर लेना चाहिए। यदि मरीज की सांस रुक गई हो, तो उसे कृत्रिम सांस (**Mouth to mouth Breathing**) भी दी जानी चाहिये। अस्पताल ले जाते समय भी यदि सम्भव हो, तो 'हृदय चिकित्सा वाहन' में ही ले जाना चाहिए, जिससे कि रोगी को बहुत ज्यादा तकलीफ न उठानी पड़े।

## सामान्य जीवन की ओर वापसी

इस प्रकार तत्परता पूर्वक उपाय करने से व्यक्ति सामान्य जीवन की ओर बढ़ सकता है, आजकल पेसमेकर यंत्र बन गये हैं, जो कि रोगी के शरीर में लगा दिये जाते हैं, और वे बराबर हृदय की धड़कन को नियंत्रित रखते हैं; जिनकी हृदय की गति बहुत धीमी (**Heart Block**) हो गई हो, उन रोगियों को पेसमेकर के प्रयोग से नई जिन्दगी मिली है। अब तो हृदय के खराब वाल्वों के स्थान पर नये वाल्व और क्षतिग्रस्त हृदय को बदल कर नया हृदय लगा दिया जाता है. . . और यह सही प्रकार से कार्य करता रहता है।

## आयुर्वेदिक चमत्कार

पिछले पन्द्रह वर्षों में हुई तमाम प्रगति के बावजूद भी अभी तक हृदय रोग पर पूरी तरह से नियंत्रण प्राप्त नहीं हो सका है, विश्व के चिकित्सकों की राय के अनुसार— अभी तो काफी मंजिल तय करनी है. . . पर आयुर्वेदिक चिकित्सा ने उन लोगों को भी बाध्य कर दिया है, कि वे इस बात को स्वीकार करें, कि इसके माध्यम से हृदय रोग पर पूरी तरह से नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है।

## वीरनेहेटी

यह आयुर्वेदिक जड़ी है, जिसका प्रयोग प्राचीन भारत में बराबर किया जाता था, आज भी यह जड़ी हृदय रोग के रोगियों के लिए आश्चर्यजनक रूप से उपयोगी है, इसकी पत्तियों का ताजा रस निकाल कर यदि दो बूंद ही रोगी के शरीर



में पहुंचा दी जाय, तो दिल का दौरा पड़ने पर भी वह स्वस्थ हो जाता है, इस औषधि के सेवन से हृदय के वाल्व स्वतः ही ठीक होने लगते हैं; यही नहीं, इस औषधि में ऐसा चमत्कार है, कि यदि हृदय क्षतिग्रस्त हो गया हो या हृदय की धमनी में दरार आ गयी हो, तो इसके सेवन से हृदय पुनः ठीक होकर सही प्रकार से कार्य करने लग जाता है, यदि सीरिंज के माध्यम से इसकी पत्तियों का रस रक्त में पहुंचाया जाय, तो रक्त-प्रवाहक धमनियों में जो खून के थक्के जम जाते हैं, वे स्वतः पिघल कर समाप्त हो जाते हैं और हृदय को रक्त बराबर प्राप्त होने लगता है।

आम्भीक के द्वारा रचित "आयुर्वेद मैत्रकम" नामक ग्रंथ में 'वीरनेहेटी' औषधि के साथ ही साथ कुछ अन्य उपाय भी जड़ी-बूटियों से सम्बन्धित दिये गये हैं।

## कपूर

यदि नित्य थोड़ा-सा कपूर पान के साथ लिया जाय, तो हृदय की गति नियंत्रित बनी रहती है। दमे के रोगी को भी यदि दो रत्ती कपूर और दो रत्ती हींग की गोली बनाकर, दमे के दौरे के समय यदि रोगी को हर दूसरे-तीसरे घण्टे में दिया जाय, तो दमे का दौरा रुक जाता है।

## हृदय रोग से सम्बन्धित कुछ लघु उपाय

१. अरण्ड मूल आठ तोला लेकर, तीन किलो पानी में उबालकर, उसे जववार के साथ घोटकर, यदि नित्य उस जल का सेवन किया जाय, तो लाभ मिलता है।
२. हरड़, वच, छोटी पीपर, सोंठ, नागरमोथा और पोखर मूल बराबर मात्रा में लेकर उसका चूर्ण लिया जाय, तो लाभ होता है।
३. यदि सीने में दर्द हो या सीने में जलन अनुभव होती हो, तो बिरियाली को घोटकर, उसे छानकर पांच तोला नित्य पीने से हृदय रोग दूर होता है।

ऊपर मैंने कुछ ऐसे प्रयोग दिये हैं, जो सामान्यतः आयुर्वेद ग्रंथों या पुस्तकों में प्रारूप नहीं हैं, यह तो उन घुमक्कड़ साधु, सन्तों और योगियों से प्राप्त हुए हैं, जो इस क्षेत्र में सफल हैं, और जिन्होंने इसके माध्यम से कई बार सफलता पायी है।



**यौगिक प्रक्रिया**

❀ **''चक्रासन''** का नियमित अभ्यास करें और चक्रासन करते हुए **''ॐ हुं ह्रीं हुं''** मंत्र का मन ही मन स्मरण करते रहें।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

❀ सूर्योदय के समय **''सूर्य त्राटक''** का अभ्यास करें। नित्य पूजन समाप्त होने के बाद सूर्य को अर्घ्य प्रदान करें। **''सूर्यकान्त उपरत्न''** (जो कि सूर्य मंत्रों से अनुप्राणित हो) धारण करें। त्वचा के समस्त रोगों का निर्मूलन होता है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

❀ **''आरोग्य यंत्र''** के सामने **''ॐ क्रीं सर्वरोगाय क्रीं फट्''** मंत्र का जप, **''आरोग्यवर्धिनी माला''** से करने पर त्वचा रोग समाप्त होता है।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

❀ **''अनाहत चक्र''** के बारहवें दल के बीज मंत्र 'ठं' के जप द्वारा इस दल की शक्तियों को स्पन्दित करने से भी त्वचा रोग की निवृत्ति होती है।

# त्वचा रोग

भारतीय सुंदरियां अपने श्रृंगार और सौन्दर्य की देखभाल तब से करती आ रही हैं, जब न तो जगह-जगह ब्यूटी पॉर्लर थे और न ही ट्यूबों और शीशियों में बंद अप्राकृतिक प्रसाधन सामग्री। भारतवर्ष के प्राचीन ग्रंथों और पत्थर की मूर्तियों की मुद्राओं में भी सौन्दर्य चित्रण किया गया है; बीच में मुसलमानी काल में घूंघट प्रथा बढ़ जाने की वजह से सौन्दर्य और बनाव-श्रृंगार गैर जरूरी माना जाने लगा, पर अब पुनः इस तरफ भारतीय बालाओं का रुझान बढ़ रहा है, परन्तु इन ट्यूबों और शीशियों में प्राप्त सौन्दर्य प्रसाधन सामग्री अस्थायी और नकली हैं, ये कुछ समय तक झूठी चमक दिखा सकती हैं, परन्तु वास्तविक सौन्दर्य को ये ट्यूबें उजागर नहीं कर सकतीं, **इसकी अपेक्षा यदि आधुनिकाएं प्राकृतिक जड़ी-बूटियों का प्रयोग करें, तो वे ऐसा वास्तविक सौन्दर्य प्राप्त कर सकेंगी, जो कि अमिट, स्थायी, प्राकृतिक और मनोमुग्धकारी होगा।** सौन्दर्य प्रसाधन तो आपके घर में हैं, आपकी रसोई में हैं, बाजारू सामग्री से आप-अपनी त्वचा के साथ खिलवाड़ ही कर रही हैं।

## त्वचा का रंग निखारने के लिए

बराबर मात्रा में हल्दी और बेसन लेकर, थोड़ा-सा दूध और बादाम का

तेल मिला कर, सबको एकरस कर देना चाहिए, यह उबटन हजारों शीशियों और ट्यूबों से बेहतर है, इससे आप-अपने चेहरे की और हाथ-पैरों की मालिश कीजिए, और बाद में गुनगुने पानी से चेहरे और हाथ-पैरों को धो लीजिए, पन्द्रह दिन के भीतर-भीतर आपकी त्वचा का रंग निखर आयेगा, आंखों के नीचे का स्याहपन, हल्की झुर्रियां, चमड़ी का सूखापन मिटकर एक नवीन चमक आ जायेगी, साथ ही साथ आपका सांवला रंग भी गोरे रंग में परिवर्तित होने लगेगा, यदि आपका रंग गोरा है, तो यह उबटन उसे और ज्यादा सुन्दर गुलाब की तरह महका कर रख देगा।

## चमड़ी का रंग साफ करने के लिए

हमारे शरीर की चमड़ी में लाखों छोटे-छोटे रोम छिद्र हैं, इन छेदों में धूल, गंदगी और मैल भर जाता है, जो साबुन से भी साफ नहीं होता, इससे चमड़ी सांवली-सी दिखाई देने लगती है; इसके लिए आप स्नान करने से पूर्व दूध में पूरा नींबू निचोड़ कर, उसे फेंटकर पूरे शरीर पर मलिये, यह उबटन मलने के कुछ समय बाद खुरदरे तौलिए से शरीर को रगड़ कर पोंछिए और फिर गर्म पानी से शरीर को धो डालिए, इसके बाद पुनः तौलिए से शरीर को पोंछिये। आप इस प्रयोग को केवल दस दिन कीजिए और देख लीजिए, कि आप गुलाब के पुष्प की तरह निर्मल और खिली हुई-सी महसूस करेंगी।

## शरीर की झुर्रियां मिटाने के लिए

गर्मी में या अधिक सर्दी में काम करने से शरीर पर छोटी-छोटी झुर्रियां पड़ जाती हैं, चेहरे पर ये झुर्रियां अशोभनीय प्रतीत होती हैं, इसके लिए सर्वोत्तम उपाय है, हाथी दांत के पिसे हुए पाउडर में गेंदे के फूल का तेल या रस मिलाकर पूरे शरीर पर मलिये, इसके बाद कुछ समय तक आप लेटी रहिये और शरीर को धो डालिये, केवल दस दिनों तक आप इसे प्रयोग कर देख सकती हैं, कि शरीर की प्रत्येक झुर्री मिट गई है, और चमड़ी में कसावट, लचक, नाजुकता और ललाई-सी आ गई है, खीरे या ककड़ी के रस को शहद में मिलाकर भी इस कार्य के लिए प्रयोग किया जा सकता है।

## त्वचा में कसावट लाने के लिए

ज्यों-ज्यों उम्र बढ़ती है, त्यों-त्यों त्वचा फैलती है और उसकी कसावट में कमी आ जाती है, यदि समय रहते उपाय नहीं किये गये, तो आगे जाकर चमड़ी



लटकने लग जाती है, इसका श्रेष्ठतम प्रसाधन है— बादाम के तेल में चमेली के फूलों को घोंटकर वह लेप शरीर पर मला जाय, तो कुछ ही दिनों में लटकती हुई त्वचा में कसावट आ जाती है, और पूरा शरीर सुन्दर बन जाता है, यह एक उत्तम प्रयोग है।

## त्वचा को मुलायम करने के लिए

अत्यधिक गर्मी या सर्दी में रहने से चमड़ी सख्त और निर्जीव-सी हो जाती है, ऐसी चमड़ी धीरे-धीरे काली पड़ती जाती है, इसके लिए रात को पानी की बाल्टी में दो सौ ग्राम गुलाब की ताजी पंखुड़ियां भिगो देनी चाहियें, सुबह उठकर, पंखुड़ियां हटाकर, उस पानी से रगड़ कर शरीर को धोया जाय, तो त्वचा नर्म तथा मुलायम हो जाती है और उसका रंग भी निखर आता है।

कई अन्य कारणों से भी शरीर की त्वचा रूखी, फटी हुई, सूखी-सूखी सी, बदरंग या कठोर हो जाती है, इससे सारा सौन्दर्य अपने-आप में ही समाप्त हो जाता है।

नारी की त्वचा तो मखमल की तरह मुलायम और चमकीली होनी चाहिये, त्वचा पर एक ऐसी आभा होनी चाहिये, जो सामने वाले को बरबस ही अपनी ओर आकृष्ट कर सके, इसके लिए आप चाहे कितनी ही दवाइयां लें, चाहे कितने ही उपाय करें, पूरे शरीर की त्वचा मुलायम और चमकीली नहीं हो सकती।

इसके लिए गेहूं के आटे को छानने के बाद जो चोकर बचता है, वह प्रकृति की तरफ से मानव को अमूल्य उपहार है, इसका आप दो प्रकार से प्रयोग करें— सौ ग्राम चोकर को डेढ़ प्याले पानी में भिगो दें और रात भर भीगने दें, सुबह उस चोकर को उसी पानी में मसल कर लेई की तरह बना दें और चेहरे पर या हाथों पर लगाइये, कुछ समय तक इस लेप को लगा रहने दीजिये और बाद में गुनगुने पानी से धो लीजिये। आप कुछ ही दिनों में इसका चमत्कार देखेंगी, कि आपकी त्वचा बहुत ही अधिक कोमल, मखमल की तरह मुलायम और यौवन की आभा से दीप्त हो गयी है।

## त्वचा के सामान्य रोग

उपरोक्त वर्णित नुस्खों का प्रयोग कर आप स्निग्ध और कांतियुक्त त्वचा के मालिक बन सकते हैं। कभी-कभी विभिन्न कारणों से त्वचा रोग ग्रसित हो जाती है, तो उनके भी उपचार के लिए प्रस्तुत हैं कुछ लघु उपाय—

१. मोरथोथे के पानी में सात बूंद माल कांकड़ी के रस को मिलाकर शरीर पर लगायें, तो कैसा भी दाग हो, मिट जाता है।

२. पारा, गन्धक तथा सरसों का तेल, भांगरे के रस में खरल करके लेप करें, तो त्वचा रोग मिट जाता है।

३. सेमल के फूल को नीम के पत्तों के साथ घोटकर लगाने से भी त्वचा रोग मिट जाता है।

४. यदि शरीर में खुजली बनी रहे, तो पापड़ खार को गाय के मूत्र में घिस कर लगाने से खुजली समाप्त हो जाती है।

५. मोरथोथा, काली मिर्च और कपूर बराबर मात्रा में लेकर, उसका चूर्ण बनाकर, पानी में मिलाकर खुजली के ऊपर लगावें, तो निश्चय ही खुजली समाप्त हो जाती है।

६. आंबा (आमा) हल्दी और जीरे को पीसकर यदि खुजली के स्थान पर लगाया जाय, तो खुजली समाप्त हो जाती है।

७. दही, पीला गन्धक और कनेर के पत्ते बराबर भाग में लेकर, बारीक पीसकर, बकरी के दूध में मिलाकर खुजली पर मलने से एक सप्ताह में खुजली मिट जाती है।

८. धूप में से वापिस घर आते ही चेहरे को धोकर, उस पर दूध में खीरे का रस मिलाकर मल दिया जाय और कुछ समय तक ऐसा ही रहने दें, फिर धो लें, तो धूप से झुलसी हुई त्वचा साफ हो जाती है और चमड़ी का रंग निखर आता है।

९. सर्दी में काम करने से हाथ-पैरों की चमड़ी फट जाती है, जो कि असुंदर दिखाई देती है, इसके लिए पहले हाथ-पैरों को गुनगुने पानी से साफ कर, उस पर बादाम के तेल में नींबू मिलाकर लगाने से फटी हुई त्वचा ठीक हो जाती है और चमड़ी के जोड़ का पता भी नहीं चलता।

१०. आयुर्वेद की आठ महत्त्वपूर्ण वनौषधियों का मिश्रण, जिसमें गोखरु, घामारी, खेरवेल, केरकला, धोली, मूसली, नागचम्पा तथा मेवारी को बराबर मात्रा में लेकर, पारे में मर्दन कर, भागरे के रस में घोटकर इस लेप को दाद पर लगाया जाय, तो पुराने से पुराना दाद भी समाप्त हो जाता है, इसके द्वारा खुजली या चकत्ते के रोग में भी आराम मिलता है।



**इसके अलावा सौन्दर्य वृद्धि एवं स्थायी सौन्दर्य बनाये रखने के लिए निम्न तत्वों की ओर भी विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए, और इन नियमों का पालन करना चाहिए–**

१. कम भोजन करें, जिससे पेट साफ रहे, यदि सम्भव हो, तो शाम को सोते समय हरड़, बहेड़ा और आंवले का मिला हुआ चूर्ण एक चम्मच गुनगुने पानी के साथ ले लें, इससे कब्ज नहीं रहेगा और सौन्दर्य टिका रहेगा।

२. नित्य हल्का व्यायाम कीजिए, जिसमें मुख्य रूप से हलासन, चक्रासन, धनुरासन, भुजंगासन हैं।

३. आंवले के मुरब्बे को चांदी के वर्क के साथ लगा कर प्रयोग करना चाहिए, शरीर में ताकत बनी रहती है।

४. अपने सौन्दर्य के प्रति जागरूक बनी रहिये और उसकी पूरी साज-संभाल रखिये।



**यौगिक प्रक्रिया**

- **"मत्स्यक्षकासन"** तथा **"शीर्षासन"** करने से सिर के बाल काले, घने और लम्बे होते हैं।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

- **"मोती शंख"** को सामने रख कर **"ॐ श्रीं वरवरदाय श्रीं हुं"** मंत्र पांच हजार जप कर सिद्ध कर लेना चाहिए, फिर नित्य रात्रि में मोती शंख में जल भरते समय पांच बार उच्चारण करना चाहिए और प्रातःकाल उस जल को बालों में लगाने से केशरोग समाप्त होता है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

- सात **"कुलाल चक्र"** लेकर सिन्दूर से रंग लें और रविवार को रोगी के बाल धोकर उसके सिर पर क्रमशः सातों कुलाल चक्र को **"ॐ श्रीं श्रीं श्रुं श्रें हुं ॐ"** मंत्र का उच्चारण करते हुए सात-सात बार स्पर्श कराकर नदी में प्रवाहित कर देने से केश रोग का समापन होता है।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

- 'सं' बीजमंत्र जो कि **"मूलाधार"** के चतुर्थदल का प्रतिनिधित्व करता है, इसके गुंजरण द्वारा भी केश रोग का निर्मूलन सम्भव होता है।



# आयुर्वेद केश कल्प

प्रत्येक व्यक्ति यह चाहता है, कि उसके सिर पर घने व काले बाल बने रहें, परन्तु फिर भी कई लोगों के सिर से बाल समाप्त हो जाते हैं, और गंज निकल जाती है, कुछ लोगों के सिर पर आगे और पीछे थोड़े-थोड़े बाल रह जाते हैं, बीच में पूरा सिर गंजा हो जाता है, कुछ लोगों का तो पूरा सिर ही केश विहीन हो जाता है, और सिर की चमड़ी उसी प्रकार से चमकने लग जाती है, जिस प्रकार से शरीर के अन्य भाग की चमड़ी।

यह गंजापन मानव के लिए अभिशाप की तरह ही है, कई कारणों से यह गंजापन प्रकट होता है, बचपन में किसी विशेष बीमारी की वजह से, ज्यादा तली व चटपटी चीजें खाने से, प्रोटीन की कमी से, वंश परम्परा से, अत्यधिक चिंता और मानसिक तनाव से और कई अन्य कारणों से सिर पर यह गंजापन प्रारम्भ हो जाता है, अधिकतर चालीस वर्ष की आयु के बाद से गंजापन प्रारम्भ होता है, पहले धीरे-धीरे जरूरत से ज्यादा बाल झड़ने लगते हैं और बाद में सिर पर टांट या गंज निकल आती है, गंजापन व्यक्तित्व को कमजोर बना देता है। इसके लिए एक उच्चकोटि के साधु 'स्वरूप शेखर' ने कुछ औषधियों के बारे में बताया, जिनका प्रयोग करने से सिर पर नये बाल निकलने लगते हैं, और कुछ दिनों के बाद यह गंजापन समाप्त होकर वहां पर घने बाल आ जाते हैं।

## गंजबासोपा

पहाड़ों में एक जड़ी होती है, जिसे पहाड़ी भाषा में **'गंजबासोपा'** कहते हैं, यह नैनीताल, देहरादून, मसूरी, शिमला, रानीखेत, ऊटी आदि स्थानों पर आसानी से उगती है, इसके पत्ते छोटे-छोटे व नुकीले होते हैं, इन पत्तियों को चबाने से हल्का-सा नशा आने लगता है। सर्दियों में इस पौधे पर छोटे-छोटे फल लगते हैं, जो कि बेर की गुठली के बराबर पीले रंग के होते हैं। पहाड़ी व्यक्ति इस पौधे को पवित्र मानते हैं, और उनकी मान्यता है कि गंजबासोपा घर में रखने से भूत-प्रेत का प्रकोप नहीं होता!

यह गंजबासोपा गंजे व्यक्तियों के लिए वरदान स्वरूप है, इसकी जड़ को लेकर पानी में भिगो देना चाहिए, चौबीस घण्टे यह पानी में भीगा रहे, जिससे यह थोड़ा नरम हो जाता है, तब इसे कूटकर, इसमें गाय का दूध मिलाकर लेप-सा बना दिया जाता है, रात्रि को सोते समय सिर के उस भाग पर जहां गंज हो, लेप कर दिया जाता है, प्रातःकाल गर्म पानी से धो देना चाहिए। इस प्रकार पन्द्रह दिनों तक इस लेप का प्रयोग करने से गंजे स्थान पर स्वतः ही छोटे-छोटे बाल खाल के अन्दर से निकलने लग जाते हैं, ये बाल कुदरती काले होते हैं, इस के प्रयोग से चमड़ी पर अन्य किसी प्रकार का विपरीत प्रभाव भी नहीं पड़ता। जिस साधु के द्वारा इस गंजबासोपा जड़ी का पता चला, उन्होंने ही बालों से सम्बन्धित कई अन्य औषधियों आदि के बारे में बताया, उन्हीं के द्वारा बताई गई जड़ी-बूटियों को यहां लिख रहा हूं—

## जटाकेशी

आयुर्वेद के लगभग सभी ग्रंथों में इस औषधि का विवरण मिलता है, परन्तु मेरी राय में अभी तक सही ढंग से इसकी पहिचान नहीं हो पाई थी। ऊटकमण्ड की पहाड़ियों पर मैंने इस पौधे को बहुतायत से पाया है। इसके अलावा अमरकण्टक और नर्मदा के किनारे-किनारे भी यह पौधा आसानी से मिल जाता है; यह पौधा लगभग चार फीट ऊंचा होता है, और इसकी शाखायें पतली-पतली जटा की तरह फैली होती हैं, इस पर लाल रंग के गोल फल लगते हैं, जो दूर से अत्यधिक सुन्दर दिखाई देते हैं।

इन फलों को लाकर धूप में सुखा देना चाहिये, सूखने के बाद पीसकर पाउडर बना लेना चाहिये, फिर एक किलो नारियल के तेल में सौ ग्राम इस पाउडर को मिलाकर हल्की सी आंच देकर गर्म कर, फिर तेल को ठण्डा कर, छान कर शीशियों



में भरकर रख देना चाहिये।

गंजापन मिटाने की यह सर्वोत्तम औषधि है, यदि किसी के सिर पर बिलकुल बाल नहीं हों या बाल झड़ रहे हों, अथवा नहीं बढ़ रहे हों तो यह औषधि उनके लिये वरदान स्वरूप है, इस तेल के सेवन से बाल घने किये जा सकते हैं, स्वरूप शेखर ने बताया, कि मैंने इसके द्वारा कई स्त्रियों के बाल सुन्दर, घने और काले कर उनकी सुन्दरता को बढ़ाने में सहयोग दिया है, इसके अलावा इस तेल में या इस औषधि में यह विशेषता है, कि इसकी वजह से सफेद बाल जड़ से काले होने की प्रक्रिया में आ जाते हैं, और कुछ ही दिनों में पूर्णतः काले और चमकदार हो जाते हैं।

वास्तव में ही यह औषधि एक महत्त्वपूर्ण और दिव्य औषधि है, जिसकी आवश्यकता आज़ लगभग प्रत्येक व्यक्ति अनुभव करता है, इसके माध्यम से मैंने इस सम्बन्ध में जो-जो भी प्रयोग किये हैं, वे अपने-आप में आश्चर्यजनक सिद्ध हुए हैं।

## पद्मिनी तेल

स्त्रियों के काले और लम्बे बालों का अपना एक अलग ही आकर्षण और सौन्दर्य होता है, कई कारणों से युवतियों के बाल असमय में ही झड़ने लग जाते हैं, लम्बे नहीं होते या बीच-बीच में सफेद बाल दिखाई देने लग जाते हैं, ऐसा होने पर सारा सौन्दर्य बरबाद हो जाता है, कमर या जंघाओं तक पहुंचने वाले लम्बे और काले बाल अपने-आप में ही सौन्दर्य-पुञ्ज कहे गये हैं।

यद्यपि बाजार में इससे सम्बन्धित काफी विज्ञापन प्रकाशित होते हैं, पर उससे कोई आशाजनक प्रभाव नहीं होता। चाणक्य ने एक आयुर्वेदिक ग्रन्थ लिखा था, यह बहुत कम लोगों को ज्ञात होगा, "आयुर्वेद सार तत्त्व" नामक इस हस्तलिखित पुस्तक से ही मुझे यह आश्चर्यजनक नुस्खा प्राप्त हुआ था, जिसका प्रयोग मैंने हजारों बार किया है, और प्रत्येक बार अद्वितीय सफलता प्राप्त हुई है। इस तेल के प्रयोग से चार लाभ होते हैं—

१. बालों का झड़ना बन्द हो जाता है।
२. तेजी से बाल लम्बे होने लगते हैं।
३. बाल घने हो कर उनमें स्वाभाविक चमक आ जाती है।
४. सफेद बाल समाप्त हो कर उनका कालापन दिखाई देने लगता है और ऐसे बाल अत्यधिक आकर्षक स्थायी, काले, घने और लम्बे बने रहते हैं।

"वच्छनाग, चन्द्रोदय रस, नागरबेल का रस, आंवला रस, रस सिन्दूर, विशल्या तथा सिरा को बराबर मात्रा में लेकर इसका मर्दन कर तेल निकाला जाय, और यह तेल शीशी में भर कर रख दिया जाय, इसे ही "पद्मिनी तेल" कहा गया है।"

इस तेल को बालों की जड़ में मात्र एक सप्ताह तक लगाने से ही आश्चर्यजनक प्रभाव देखने को मिल जाता है, और वास्तव में ही स्थायी एवं आकर्षक लम्बे बाल प्राप्त होने से स्त्री सौन्दर्य सौ-सौ गुना खिल जाता है।

## आंवला

कई कारणों से कम उम्र में ही बाल झड़ने लग जाते हैं या टूट जाते हैं, विविध प्रकार के तेल लगाने से भी बाल सफेद होने लग जाते हैं।

इसके लिए आयुर्वेद में अत्यन्त ही श्रेष्ठ प्रयोग है— आंवले लेकर रात को पानी में भिगो दें और सुबह उसी पानी में आंवले मसल कर, उस पानी को छान लें, लगभग एक गिलास आंवले का यह पानी तीस दिन पीने से बाल जड़ से काले होने लग जायेंगे, टूटते और झड़ते हुए बालों पर एक चमक-सी आ जायेगी, वास्तव में ही बालों की रक्षा करने और उनको लम्बा करने में आंवला अपने-आप में सर्वश्रेष्ठ उपाय है।

## मुल्तानी मिट्टी

सिर के बाल सौंदर्य वृद्धि में विशेष रूप से सहायक हैं, लम्बे, काले, घने और चमकदार बाल किसी के भी सौन्दर्य को खिला सकते हैं, बालों को लम्बा करने और झड़ने से रोकने के लिए मुल्तानी मिट्टी को पानी में भिगोकर एक घण्टे तक रख देना चाहिये, फिर उसमें मूंगफली का तेल मिलाकर, एकरस कर बालों में लगाना चाहिये।

यह ध्यान रहे कि यह लेप बालों में और बालों की जड़ में पूरी तरह से लग जाना चाहिये, इसे कुछ समय तक इसी प्रकार रहने दें, फिर गुनगुने पानी से बालों को धो लें, कुछ ही दिनों में बालों का झड़ना बंद हो जायेगा और बाल काले, लम्बे, घने व चमकदार बन जायेंगे।

## इषीका कल्प

स्त्री के सौन्दर्य में लम्बे बालों का विशेष महत्त्व है, छोटी उम्र में ही बाल झड़ने लग जाते हैं, लम्बे नहीं होते या बाल टूटते हैं, तो ऐसी स्थिति में इषीका कल्प का प्रयोग आश्चर्यजनक है, इसके प्रयोग से कुछ ही दिनों में बाल लम्बे और एड़ियों को छूने लायक बन जाते हैं, साथ ही सफेद बाल काले और चमकीले हो जाते हैं— १. झाऊ आधा किलो, २. आंवला आधा किलो, ३. भांगरे का रस आधा किलो।



झाऊ की छाल तथा आंवला दोनों को भांगरे के रस में पीसकर मिला लें और नित्य सुबह इसमें पानी मिलाकर सिर को अच्छी तरह से धोवें, फिर बाल सुखाने के बाद निम्न प्रकार से तैयार किया हुआ तेल लगाएं—१. झाऊ की जड़ आधा किलो, २. तिल का तेल आधा किलो।

झाऊ की जड़ को अधकचरा कूट कर तिल के तेल में मिला लें और फिर एक किलो पानी में मिलाकर मंदाग्नि पर पकावें, जब पानी जल जाए, तब नीचे उतार कर ठण्डा होने पर छान लें और यह तेल शीशियों में भर कर रख दें, बाल सूखने पर इस तेल को बालों में और उसकी जड़ों में अच्छी तरह से लगावें, तो कुछ ही दिनों में इसका चमत्कार देखने को मिलता है, बाल काले हो जाते हैं, यही नहीं यदि सिर में बाल नहीं उग रहे हों या टांट हो रही हो, तो वहां पर भी इस तेल की मालिश करने से नए बाल निकल आते हैं।

## हेमगर्भ रस

आयुर्वेद सार में बालों के सम्बन्ध में दी गई यह एक प्रामाणिक औषधि है, और हजारों लोगों को इससे आशानुकूल लाभ हुआ है। बारह तरह की वनस्पतियों को मिलाकर, उसका तेल निकालकर शीशी में भर लेते हैं, ऐसे तेल को 'हेमगर्भ रस' कहते हैं। इसे लगाने से बालों का झड़ना बन्द हो जाता है, तथा सप्ताह भर में ही नये बाल उग आते हैं, तथा इसकी वजह से गंजापन पूरी तरह से मिट जाता है, वास्तव में ही यह एक चमत्कारिक तेल है, जो आयुर्वेद की तरफ से मानव जाति को वरदान स्वरूप है।

## मालकांकड़ी

काली गाय का दूध नौ सेर लेकर, उसमें तीन सौ ग्राम मालकांकड़ी को उबालकर जब दूध का खोया बन जाय, तो उस खोये को खाने से कुछ ही दिनों में सिर के सफेद बाल काले हो जाते हैं।

## बनमल्लिका

ज्यादा परिश्रम, अनिद्रा या अन्य कई कारणों से बाल झड़ने लग जाते हैं और सिर में गंजापन आने लगता है, स्त्रियों में तो यह रोग विशेष रूप से हो जाता है, और इससे उनका सारा सौन्दर्य बरबाद हो जाता है। इस सम्बन्ध में विदेशों में लाखों डॉलर खर्च किये जा रहे हैं, परन्तु इसकी कोई प्रामाणिक औषधि प्राप्त नहीं हो सकी है।

आयुर्वेद के प्राचीनतम ग्रंथ 'च्यवन संहिता' में इस पौधे का वर्णन आया है, जिसका नाम 'बनमल्लिका' है, इसे मराठी में 'कुसर' तथा हिन्दी में 'नेवारी' कहते हैं, इसके पत्ते जूही के पत्तों की तरह होते हैं, यह पौधा बहुत ही कम स्थानों पर पाया जाता है।

इसके पत्तों का पांच तोला रस लेकर, ब्रह्मदण्डी के बीजों के साथ घोट कर उसे तिल के तेल में उबाला जाय और हल्की आंच पर एक घण्टे तक पका कर उसे ठण्डा होने दें और फिर ऊपर का तेल शीशी में भर कर रख दें; इस तेल का प्रयोग एक माह तक करने से बालों का झड़ना बन्द हो जाता है, बाल लम्बे, काले और चमकीले हो जाते हैं तथा नये सिरे से बाल उगने लग जाते हैं।

## गोरखमुण्डी

गोरखमुण्डी के पत्तों को पानी में उबाल कर, ठण्डा कर, उस पानी से बाल धोने से बाल काले और लम्बे होते हैं।

## मोती शंख

रात्रि को इस शंख में जल भर कर रख दें तथा प्रातःकाल इस जल में कुछ गुलाबजल मिला कर अपने बालों की जड़ में लगावें, तो धीरे-धीरे सफेद बाल काले हो जाते हैं और स्थाई रूप से काले रहते हैं, इसी प्रकार यह जल भौहों पर या दाढ़ी पर लगाने से वहां के भी बाल काले हो जाते हैं।

## जमालगोटा

किसी नारी के लिए सिर के बाल जितने अधिक आवश्यक अंग हैं सौन्दर्य की वृद्धि के लिए; उतना ही महत्त्व पुरुष सौन्दर्य में वृद्धि के लिए सिर के बाल



के साथ ही दाढ़ी का भी होता है। किसी दूसरे व्यक्ति के तौलिये से मुंह पोंछने पर किसी-किसी को दाढ़ी में एलर्जी हो जाती है और वहां के बाल उड़कर गोल-गोल चकत्तों के निशान बन जाते हैं।

इसे दूर करने के लिए जमालगोटे के बीज को नीबू के रस में घिस कर थोड़े से ताजे चूने के साथ लेप बना कर लगाना चाहिए। इसे लगाने पर उस स्थान पर छाला पड़ जायेगा, किन्तु दो-चार दिनों तक लगाते रहने से छाले सूख जाते हैं, और पपड़ी झड़ने पर वहां नए बाल निकल आते हैं।

वास्तव में उपरोक्त सभी औषधियां अपने-आप में अन्यतम प्रभावोत्पादक हैं, किन्तु इनका प्रयोग करने से पूर्व चिकित्सक से परामर्श करना आवश्यक है।



**यौगिक प्रक्रिया**

- योग के द्वारा नपुंसकता का निवारण हो सकता है, यदि नियमित रूप से ये दो आसन किये जायें – १. सिद्धासन. २. उत्थितपादासन।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

- स्त्री हो तो **"रति गुटिका"** और पुरुष हो तो **"मदन गुटिका"** प्राप्त कर लें, किसी भी कृष्ण पक्ष में पड़ने वाले रविवार की रात्रि में **"ॐ क्लीं अनंग रत्यै फट्"** मंत्र जप इक्यावन बार करके अपने सिर के ऊपर से गुटिका को पांच बार घुमाकर, किसी सुनसान जगह में जाकर मिट्टी में दबा दें, ऐसा पांच रविवार को करें, तो नपुंसकता दूर होती है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

- **"अनंग-रति माला"** से सत्रह दिन तक नित्य **"ॐ ॐ रं ह्रीं ॐ"** मंत्र का पांच माला जप करने पर पौरुषता प्राप्ति का योग बनता है।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

- कुण्डलिनी यात्रा का द्वितीय चक्र **"स्वाधिष्ठान"** जो कि 'जल तत्त्व' प्रधान होता है; इस चक्र के प्रथम दल का बीज मंत्र 'बं' का जप करने से पूर्ण पौरुषत्व और स्त्रीत्व प्राप्त होता है। इसी चक्र के द्वितीय दल का बीज 'भं' के जप से इच्छित संतान की प्राप्ति होती है।

# नपुंसकता
## कारण और निवारण

आज का जीवन, आज का रहन-सहन और आज का वातावरण अस्त-व्यस्त और पेचीदा-सा हो गया है। मनुष्य जरूरत से ज्यादा तनाव, जरूरत से ज्यादा परेशानियों और जरूरत से ज्यादा कठिनाइयों से घिर गया है, उसे अपने बारे में सोचने का समय ही नहीं मिल पाता।

जीवन का आनन्द स्वस्थ शरीर और आकर्षक व्यक्तित्व होता है, परन्तु हम वर्तमान पीढ़ी पर और आज के नवयुवकों पर जब दृष्टि डालते हैं, तो हमें लगता है, कि जैसे उनके सारे शरीर का खून ही निचुड़ गया हो, चेहरे का सारा तेज सोख लिया गया हो. . . और जिस प्रकार से चूस कर फेंका गया आम होता है, ठीक उसी प्रकार से उनका शरीर और उनका व्यक्तित्व दिखाई देता है।

**बालस्तु खलु नैवं च प्रमादाद्वा न बुध्यते।**
**उत्पद्यमानं प्रथमं रोगं शत्रुमिवाबुधः।।**

अर्थात् "मूर्ख मनुष्य जिस प्रकार अपने शत्रु को पहले नहीं पहिचान पाता, और पराजित हो जाता है, उसी प्रकार मन्द बुद्धि व्यक्ति भी अपने शरीर के रोगों को पहले से नहीं जान पाता और उसका शरीर खोखला एवं आनन्द रहित हो कर रह जाता है।"

## चिकित्सा पद्धतियां

यौवन प्राप्ति के लिए कई चिकित्सा-पद्धतियां देश में प्रचलित हैं, प्रत्येक चिकित्सा पद्धति में अच्छाइयां और बुराइयां हो सकती हैं, परन्तु वही चिकित्सा-पद्धति सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है, जो शरीर को रोग रहित कर दे, जो जीवन को आनन्द और उमंग से भर दे, जो जीवन को रस से सराबोर कर दे, और इस दृष्टि से जब हम विचार करते हैं, तो सभी पद्धतियों में आयुर्वेद-पद्धति सबसे ज्यादा श्रेष्ठ, ज्यादा प्रामाणिक और ज्यादा महत्त्वपूर्ण अनुभव होती है।

## लम्बा इतिहास

इस चिकित्सा-पद्धति का एक लम्बा इतिहास है, लगभग दस हजार वर्षों से भी पुराना. . . हमारे ऋषियों ने, योगियों ने, साधुओं और संन्यासियों ने जंगल में उगी हुई प्रत्येक जड़ी-बूटी का परिचय प्राप्त करने का प्रयास किया, उसके गुण-दोषों का विवेचन किया, और मानव के लिए उनके उपयोग की विधि ज्ञात की, और यह देख कर हमारे पूर्वज आश्चर्यचकित रह गये, कि जड़ी-बूटियां प्रभु की तरफ से प्रकृति द्वारा मनुष्य को वरदान हैं। इन जड़ी-बूटियों के माध्यम से ईश्वर ने मनुष्य को पूर्ण स्वस्थ, रहने की कुञ्जी प्रदान कर दी है, ये जड़ी-बूटियां शरीर के समस्त रोगों को खींच कर समाप्त करती हैं, और मानव देह को सुन्दर, आकर्षक, आनन्दप्रद और प्रभावपूर्ण बना देती हैं।

## जलवे जड़ी-बूटियों के

जिज्ञासु प्रवृत्ति के लोगों ने उन पूर्वजों के ज्ञान को खंगाला है, उनकी लिखी हुई बातों को, उनके अनुभवों को परखा है, अनुभव किया है, लोगों पर उनके प्रयोग और परीक्षण किये हैं; और इसके द्वारा जो कुछ अनुभव उन्हें प्राप्त हुआ है, वह अपने-आप में आश्चर्यजनक है। सही अर्थों में कहा जाय, तो इन जड़ी-बूटियों के प्रभाव के सामने सारा चिकित्सा विज्ञान बौना-सा बन कर रह गया है, अन्य औषधियां जहां रोग को समाप्त नहीं करतीं, अपितु उन्हें कुछ समय के लिए दबा देती हैं, वहीं पर ये जड़ी-बूटियां मनुष्य के शरीर स्थित रोग को जड़-मूल से समाप्त कर देती हैं, और सारे शरीर को उत्तेजक, बलवर्द्धक, पुष्ट तथा आकर्षक बना देती हैं, इसीलिए तो जड़ी-बूटियों को जीवन का आनन्द कहा गया है, इसीलिए तो जड़ी-बूटियों को सौन्दर्य का रस कहा गया है, और इसीलिए तो जड़ी-बूटियों को जीवन के खजाने की कुञ्जी कहा गया है। धन्वन्तरी का नाम जड़ी-बूटियों के क्षेत्र में अद्वितीय और श्रेष्ठतम है; कहते हैं, कि जब धन्वन्तरी जंगल में जाते थे, तो जड़ी-बूटियां स्वयं अपना परिचय दे देती थीं, स्वयं अपने गुण-दोष बता देती थीं, और स्वयं यह स्पष्ट कर देती थीं, कि वे मनुष्य के किस रोग को समाप्त करने में सहायक हैं, और उनका उपयोग किस प्रकार से किया जाता है।



धन्वन्तरी ने अपने जीवन में एक पुस्तक लिखी, जिसमें उन जड़ी-बूटियों का विवरण दिया है, जो अपने-आप में अद्वितीय हैं, जिनका प्रभाव अपने-आप में अचूक है, और जो जीवन का आनन्द प्रदान करने में समर्थ हैं। उन्होंने अपनी पुस्तक में अनेकों दिव्य और चमत्कारिक जड़ी-बूटियों का परिचय दिया है, और प्रत्येक जड़ी-बूटी के बारे में विवेचना की है, आज भी ये जड़ी-बूटियां ढूंढने पर जंगलों में मिल जाती हैं, और यदि धन्वन्तरी के सूत्रों का बारीकी से अध्ययन करें, उनके दिये हुए सूत्रों को प्रामाणिकता के साथ समझें, और अमल करें, तो कुछ ही दिनों में आश्चर्यजनक परिवर्तन-सा आ जाता है।

ऐसा लगने लगता है कि जैसे ये जड़ी-बूटियां नहीं, ईश्वर का वरदान हैं, जो रोग लाखों रुपये व्यय करने पर भी समाप्त नहीं होता, उसमें कुछ दिनों तक इन जड़ी-बूटियों का सेवन करने से आश्चर्यजनक प्रभाव प्राप्त हो जाता है. . . इसीलिए तो इन जड़ी-बूटियों के जलवे बुद्धिमान व्यक्ति अपनी आंखों से अनुभव करते हैं. . . इसीलिए तो इन जड़ी-बूटियों के नखरे रोगी सहन करते हैं. . . और इसीलिए तो इन जड़ी-बूटियों के प्रति व्यक्ति कृतज्ञ हैं, कि इन्होंने बेजान और बेरौनक शरीर में एक जीवन फूंक दिया है, आनन्द की एक हिलोर उठा दी है, जीवन में एक मस्ती, एक उमंग और एक चेतना पैदा कर दी है, विभिन्न ग्रंथों में वर्णित कुछ ऐसी औषधियों का वर्णन कर रहा हूं, जिनके द्वारा पूर्ण विवाहित जीवन का आनन्द प्राप्त किया जा सकता है तथा साथ ही उन जड़ी-बूटियों से भी परिचित करा रहा हूं जिनके बारे में वर्णन है, कि इनके प्रयोग से पुत्र उत्पन्न होता ही है।

## नागकेसर

यह एक अद्भुत और आश्चर्यजनक जड़ी-बूटी है, यों तो बाजार में यह नागकेसर कई नामों से और कई प्रकार से मिलती है। नागकेसर का पौधा भारतीय

जंगलों में आसानी से उपलब्ध है। आज का आदमी विलासिता की वजह से जरूरत से ज्यादा कामुक और व्यभिचारी बन गया है, और इस वजह से उसकी कामोत्तेजना समाप्त हो गई है, जीवन का रस सूख गया है— अपनी स्वयं की गलती से, अथवा बुरी संगति से अपने शरीर रूपी घर को खुद ही आग लगा रहा है।

और यदि शरीर में पौरुषता ही नहीं है, यदि शरीर में कामोत्तेजना ही नहीं है, यदि शरीर में रस ही नहीं है, तो वह घुन की तरह खाये हुए खोखले दाने की तरह होता है, जो ऊपर से भले ही फूला हुआ दिखाई दे, परन्तु उसमें ताकत नहीं होती, उसे जीवन का आनन्द लेने का महत्त्व ज्ञात नहीं होता, वह पौरुषता का प्रतीक नहीं बन सकता।

ऐसे दुष्प्रभाव से पुरुष ही नहीं, स्त्रियां भी कमजोर, और ठंडी हो जाती हैं, ऐसे स्त्री-पुरुषों के लिए ही धन्वन्तरी ने नाग केसर के सेवन की सलाह दी है, जिसमें जायफल और स्वर्ण मक्षिका का समावेश करके उन्होंने ऐसी औषधि तैयार की है, जिसे "कामदेव और रति" की संज्ञा दी जा सकती है।

इस जड़ी-बूटी का प्रभाव ही व्यक्ति को पूर्ण पौरुषवान, वीर्यवान और शक्तिवान बना देना है। वीर्य की क्षीणता और दुर्बलता को समाप्त कर "स्तम्भन" प्रदान करता है, पुरुष के शरीर के अंग-अंग में फौलाद-सा भर देता है, ऐसा लगता है, कि वह कामदेव के समान मादक, उत्तेजक, आकर्षक और प्रभावपूर्ण बन गया है. . . यह जड़ी-बूटी पुरुषों की तरह स्त्रियों को भी स्फूर्तिवान और क्षमतावान बना देती है। उनके चेहरे को तेजस्वी और आकर्षक बनाने के साथ-साथ मासिक धर्म की अनियमितता को दूर कर, उसे सही अर्थों में "स्त्रीत्व" प्रदान करती है, इसीलिए तो नागकेसर को "सम्पूर्ण पुरुष और सम्पूर्ण स्त्री" की संज्ञा दी गई है।

## संजीवनी

संजीवनी का तना काटकर घर लाने पर यदि इसे पानी में रखा जाय, तो इस पर पत्ते कई दिनों तक निकलते रहते हैं, तथा भीगने पर इस तने से रात्रि में प्रकाश फूटता रहता है, यदि शाम को इसकी पत्तियां तोड़ दी जायें, तो प्रातःकाल उसमें नई पत्तियां निकल आती हैं, यदि इसकी पत्तियों को पीसकर उनका रस निकाल कर दूध में मिला दें, तो वह दूध सामान्य लाल रंग का हो जाता है, लाल रंग का होते ही वह दूध तुरन्त पी लेना चाहिए, इसके प्रभाव से पुरुष या स्त्री कामदेव या



रति के समान सुन्दर, स्वस्थ, यौवनवान एवं तेजस्वी बन जाते हैं।

## मयूरकन्द

यह कंद कामोद्दीपन में अत्यन्त सहायक है, यदि कोई व्यक्ति सम्भोग के समय केवल मात्र इस कंद को सूंघ कर सम्भोग करे, तो उसका एक घंटे तक वीर्यक्षरण नहीं होता, और वह काम कला में पूर्ण तृप्ति प्रदान कर सकता है, इस प्रकार यह कंद कई वर्षों तक उसके लिए उपयोगी बना रह सकता है।

## रुद्रवती

रुद्रवती का पौधा चने के पौधे के समान ऊंचा और उसी प्रकार की पत्तियों से युक्त होता है, नित्य चार-छः पत्तियां चबाने से ही सप्ताह भर में अद्‌भुत बल और ओज बढ़ता है तथा नामर्दी, धातु क्षीणता, वीर्यपतन, शिश्न-दुर्बलता, शीघ्रपतन आदि रोग जड़ से ही समाप्त हो जाते हैं, यह जड़ी पहाड़ी ढलान पर उगती है।

## आमतरी

आमतरी पौधे के बारे में भी एक हिमालय वासी से ही जानकारी मिली थी। गंगोत्री के मार्ग में लांका नामक स्थान आता है, जहां तक बसें जाती हैं उस स्थान और गंगोत्री के बीच यह पौधा प्राप्त होता है। इसके पत्ते हल्के सिंदूरी रंग के होते हैं, जो कई मामलों में उपयोगी हैं, इसके पत्ते सुखाकर रख दिये जाते हैं।

यदि एक मास तक दूध में मिलाकर इनके पत्तों का सेवन किया जाय, तो नपुंसक भी पूर्ण पुरुष बन जाता है। धातु सम्बन्धी किसी भी प्रकार के रोग में यह रामबाण है। इसे पंद्रह दिन तक शहद के साथ लेने से जोड़ों का दर्द, कमजोरी, नेत्र-ज्योति क्षीणता आदि समाप्त हो जाती है तथा शरीर में ताकत तथा तेज आता है। यदि इस औषधि को मात्र सात दिन तक पानी के साथ लिया जाय, तो मूत्र रोग, गुर्दे के अन्य रोग तथा पेट सम्बन्धी रोग समाप्त हो जाते हैं।

दो मास के सेवन से जलोदर, टी. वी. आदि रोग भी समाप्त हो जाते हैं। पोलियो रोग के लिए तो ये पत्ते अद्‌भुत चमत्कार हैं।

इन पत्तों को आग पर रखकर धुआं देने से कई दिनों तक घर में कीटाणु नहीं रहते।

## तेलियाकन्द

तेलिया कंद शुक्राणु उत्पन्न करने में समर्थ है। यदि किसी पुरुष के वीर्य में शुक्राणु न हों, या शुक्राणु दुर्लभ अथवा न्यून हों तो उस व्यक्ति को चाहिए कि वह कंद को पानी में घिस कर केवल मात्र तीन दिन ले ले, तो उसके वीर्य में शतप्रतिशत शुक्राणु हो जाते हैं, जिससे कि वह पुत्र उत्पन्न करने में सक्षम हो पाता है।

## कमल

इसे संस्कृत में 'अम्बुज', बंगाली में 'श्वेत पद्म', गुजराती में 'धोला कमल', तमिल में 'अम्बल' तथा फारसी में 'नीलोफर' कहते हैं।

बाजार में कमल के बीज मिल जाते हैं, जिन्हें कमलगट्टा या कमल काकड़ी कहते हैं, इन बीजों के ऊपर के कठोर छिलके को उतार कर, अन्दर के गूदे को सामान्य हलवे की तरह घी और शक्कर डालकर, हलवा बनाकर नित्य सौ ग्राम सेवन करें, तो पन्द्रह दिनों के भीतर-भीतर धातु क्षीणता, नपुंसकता आदि रोग समाप्त हो जाते हैं।

## गोखरु

हस्त मैथुन की वजह से पैदा हुई नपुंसकता में यदि गोखरु और तिलों का समभाग चूर्ण शहद या बकरी के दूध में लें, तो नपुंसकता निश्चित रूप से समाप्त हो जाती है, इसकी जड़ का पाउडर गर्भाशय को शुद्ध करने और बांझपन को मिटाने में पूर्ण-रूप से सहायक है।

## पाषाणभेद

पाषाणभेद (इसके पौधे कश्मीर, नेपाल और हिमालय के बीच पाये जाते हैं) की जड़ को पीसकर, उसका पाउडर नींबू बिजोरा के रस में घोटकर गोलियां बनाई जायें और नित्य सुबह-शाम दो-दो गोलियों का सेवन किया जाय, तो एक माह के भीतर-भीतर पुरुषेन्द्रिय से सम्बन्धित समस्त रोग समाप्त हो जाते हैं, और उसकी नपुंसकता दूर होकर वह अपूर्व यौवनमय बन जाता है। इससे पुरुष-जननेन्द्रिय से सम्बन्धित सभी रोग समाप्त हो जाते हैं और वह पूर्ण पौरुषवान बनने में समर्थ हो पाता है।



## पुत्रदायिका

'च्यवन संहिता' में बांझपन दूर करने के लिए 'पुत्रदायिका' नामक औषधि का वर्णन मिलता है। इसका पौधा लगभग डेढ़ फ़ीट ऊंचा तथा आधा फुट चौड़ा होता है, इसकी पत्तियां लम्बी और नुकीली होती हैं, इस पर पीले सुनहरे फूल लगते हैं, तथा फूलों के ऊपर छोटे-छोटे फल लगते हैं, जो कि अपने-आप में महत्त्वपूर्ण होते हैं।

इन फलों को लाकर हवा में सुखा लें और उसका चूर्ण बना लें, तत्पश्चात् पुत्र प्राप्ति की इच्छुक महिला जब रजस्वला हो, तब तीन दिनों तक यह चूर्ण एक-एक मासा धारोष्ण दूध के साथ लें, तो निःसन्देह अगले ही महीने वह गर्भवती हो जाती है।

इसे 'पुत्रदा' भी कहा गया है, केवल मात्र इस पौधे के तने की लकड़ी के चूर्ण को पानी के साथ तीन दिन लिया जाय, तो पुरुष की नामर्दी दूर होकर मर्दानगी में बदल जाती है, और वह पूर्ण स्तंभित रहता है, या वीर्य में शुक्राणु नहीं होते तो तीन दिन के सेवन मात्र से शुक्राणु बनने लग जाते हैं, और वह पुत्र पैदा करने में सक्षम हो पाता है।

यदि रजस्वला समय में स्त्री इसे सेवन करे, तो अगले दस दिनों में उसके गर्भ ठहर जाता है, और ठीक समय पर पुत्र ही उत्पन्न होता है; इसके प्रयोग से गर्भाशय से सम्बन्धित सभी दोष तथा रोग दूर हो जाते हैं।

## पुत्रदा औषधि

चन्द्रोदय नामक ग्रन्थ में इस आयुर्वेदिक औषधि का विवरण प्राप्त हुआ है, जिसके सेवन से निश्चित और गारन्टी के साथ सन्तान प्राप्त की जा सकती है। इस औषधि से गर्भाशय सम्बन्धी सभी बीमारियां दूर होती हैं, शुक्राणु वृद्धि में सफलता मिलती है, तथा पूर्ण स्वस्थ पुत्र उत्पन्न करने की क्षमता प्राप्त होती है।

लक्ष्मणा दस ग्राम, मुलैठी दस ग्राम, तुलसी की पत्ती दस ग्राम, पीपल दस ग्राम, सर्पगन्धा दस ग्राम इनके मिश्रण से यह औषधि निर्मित होती है।

इन सभी को बराबर मात्रा में लेकर, कूट-पीस कर, कपड़े से छानकर चूर्ण बना लें और इसमें बराबर मात्रा में वंश लोचन मिला दें, फिर इसमें पांच ग्राम कपूर

व पचास ग्राम मिसरी मिलाकर पीस लें और खरल में इतना घोटें, कि मिलकर एक हो जाय, इसकी एक-एक मासा औषधि नित्य सेवन करने से कुछ ही दिनों में गर्भ धारण होकर आशातीत सफलता मिलती है।

## लक्ष्मणा

आयुर्वेदिक ग्रंथों में इसे 'पुत्रदा', 'पुत्रगन्धा', 'पुत्रजननी' भी कहा गया है, गुजराती में इसको 'हनुमान बेल' के नाम से तथा बंगाल में इसे 'बनकलमी' के नाम से पुकारते हैं।

इस पौधे पर बारह मास फूल खिलता रहता है, और इसके पत्ते गिलोय के पत्तों की तरह होते हैं, ये पत्ते तिकोने होते हैं तथा इसके फूल गुलाबी रंग के होते हैं।

इसके फूलों को उस समय तोड़ लिया जाय, जब वे पूरे खिले हुए हों, छाया में सुखाकर उनको पीसकर पाउडर बना देना चाहिए, फिर इस पाउडर में बच गन्धा (गुजराती में इसे 'गुम्मड़ वेल' तथा मराठी में 'पीली भंवरी' कहते हैं) के पाउडर को बराबर मात्रा में मिला कर नित्य एक रत्ती पाउडर स्त्री को दिया जाय, इस प्रकार बीस दिन देने से उसके गर्भाशय से सम्बन्धित समस्त रोग समाप्त हो जाते हैं, और वह निश्चय ही गर्भ धारण करने योग्य बन जाती है।

इस औषधि की सबसे बड़ी विशेषता यह है, कि इसके सेवन से पुत्र ही पैदा होता है, इसीलिए इसे संस्कृत में 'पुत्रदा' भी कहा गया है। जिस स्त्री के कन्या संतान ज्यादा हो रही हो, यदि वह इस औषधि का सेवन करे, तो निश्चय ही उसके पुत्र संतान हो जाती है।

यदि बिलकुल संतान नहीं हो रही हो, तो भी इसके सेवन से निःसंदेह गर्भ धारण होता है, और ठीक समय पर संतान उत्पन्न होती है।

## ब्रह्मकमल

इस पौधे को मैंने अमरनाथ की यात्रा में देखा था, उत्तर काशी के पास अलकनन्दा के किनारे भी इसके पौधे पाये जाते हैं, इस पर बहुत ही सुन्दर, बड़ा सा पुष्प लगता है। एक तोला ब्रह्म कमल की जड़ को सात काली मिर्ची के साथ पानी में पीसकर, छानकर चालीस दिन लगातार लेने से निश्चित रूप से बांझ स्त्री को संतान होती है. और जननेन्द्रिय से सम्बन्धित समस्त प्रकार के रोग मिट जाते



हैं। मेरे अनुभव के आधार पर यदि गर्भाशय में कोई कमी हो, तब भी इसके सेवन से स्त्री योग्य पुत्र उत्पन्न करने में सक्षम हो जाती है।

## रजनवा

इस औषधि को रसकपूर में घोटकर गोलियां बनाई जाती हैं, एक गोली नित्य सेवन करने से रजोधर्म तब तक नहीं होता, जब तक ये गोलियां लेते रहते हैं, इसका स्वास्थ्य पर भी कोई विपरीत असर नहीं पड़ता।

## रजोलवा

इस पौधे की जड़ को उदावृत रस में घोटकर गोलियां बनाई जाती हैं, और मात्र एक दिन गोली लेने से बिना कष्ट के उसी दिन शाम को या रात को रजोधर्म हो जाता है, और किसी प्रकार की तकलीफ नहीं होती।

## गर्भना

यह एक प्रामाणिक और महत्त्वपूर्ण औषधि है, जिसे कासकेसरी रस, गुल्मकुठार रस, हेमगर्भ रस में मिलाकर गोलियां बनाई जाती हैं, नित्य एक गोली लेने से गर्भ नहीं रहता, ये गोलियां निरापद हैं, और इससे स्वास्थ्य पर भी कोई असर विपरीत नहीं पड़ता।

## वीर्य स्तम्भन बटी

जायफल, सेन्धा नमक, कौड़ी भस्म, सोंठ, छोटी पीपर ये सभी बराबर मात्रा में लेकर नींबू के रस में खरल करनी चाहियें और बाद में एक-एक रत्ती वजन की गोलियां बना लेनी चाहिए, नित्य सुबह-शाम एक-एक गोली का सेवन करने से शरीर के समस्त रोग दूर होते हैं, तथा वीर्य वृद्धि होकर स्वास्थ्य में निखार आता है।

इन सभी औषधियों के बारे में विभिन्न ग्रंथों के आधार पर ही यहां लिखा गया है। पाठकों को चाहिए कि वे इनका प्रयोग करने से पूर्व अपने चिकित्सक से अवश्य परामर्श कर लें, क्योंकि बिना सोचे-समझे प्रयोग करने से लाभ के स्थान पर हानि भी हो सकती है।



केवल उसका ही अध्ययन करें, तो आप पायेंगे कि श्वसन-क्रिया के रूप में भगवान ने आपको एक अत्यन्त मूल्यवान साधन प्रदान किया है।

मान लीजिए कि आपको कोई ऐसा कार्य करना है, जिसमें लगातार लम्बी अवधि तक शारीरिक श्रम करना पड़ता है (जैसे, तेजी से सड़क पर चलना, भारी बोझ लेकर चलना आदि) इस स्थिति में आप सांस तो सामान्य रूप से ही लें, परन्तु छोड़ें बहुत धीरे-धीरे। आप देखेंगे कि आपका श्रम आपको बहुत ही कम थका पा रहा है।

जाड़े के दिनों में आपको ठण्डे पानी में स्नान करना पड़े, तो ठंडक से भय खाकर अपनी मांसपेशियों को तानिये नहीं और न हांफिये; एक काम कीजिये, घुरघुराते हुए लयबद्धता के साथ सांस छोड़ते रहिये, पानी की ठंडक आपके ऊपर अपना पूरा असर नहीं कर पायेगी। साधारणतया शरीर को अचानक कोई परिवर्तन सहन नहीं हो पाता, परन्तु इस ढंग से सांस लेने पर शरीर बहुत सुगमता से अपने को नई परिस्थितियों के अनुसार ढाल लेता है।

आपको कोई बहुत भारी चीज उठानी है, तो एक गहरी सांस लीजिये और बोझ उठाते समय सांस रोके रहिये; आप देखेंगे कि आपको वास्तविक भार की अनुभूति नहीं होगी, जैसे आप किसी वस्तु को बहुत भारी समझ कर उठायें और वह वास्तव में बहुत हल्की हो, उस समय आपको जैसा अनुभव होता है, वैसा ही अनुभव होगा।

सीढ़ियों पर चढ़ते समय एक प्रयोग कीजिए— कंधे सीधे रखिये, पहली दो सीढ़ियां चढ़ते समय सांस अन्दर भरें, फिर अगली दो सीढ़ियां चढ़ते समय सांस बाहर की ओर छोड़ें, इस क्रम से सांस लेते रहें और सीढ़ियां चढ़ते जायें, आप न थकेंगे, न हांफेंगे।

किसी पहाड़ी स्थान की पद यात्रा करते समय आप कंधे सीधे रखते हुए पहले तीन कदमों पर सांस लें और अगले तीन कदमों में सांस छोड़ें। आप इसी प्रकार सांस लेते रहें, तो चलते-चलते आप बहुत कम थकावट महसूस करेंगे।

आप मंच पर जा रहे हैं, आप को डर लग रहा है, कि पता नहीं मंच पर पहुंच कर आप ठीक से कार्यक्रम दे पायेंगे या नहीं। एक उपाय कीजिये, इसके बाद आप निश्चिंतता से मंच पर जा सकते हैं—



अपने से पन्द्रह फीट की दूरी पर एक एलार्म घड़ी रखिये। घड़ी की टिक-टिक पर ध्यान जमाइये, अन्य कोई बात न सोचिये, क्या आपने ध्यान दिया कि जिन क्षणों में आपने घड़ी की टिक-टिक पर मन एकाग्र किया था, आपकी पूर्ण एकाग्रता रही होगी, तो उस समय सांस थोड़ी देर के लिए बिलकुल रुक गई होगी।

## सांसों का महत्त्व

सांसो का जादू खुद करके देखिये, तब आपको पता चलेगा, कि ये जो सांसें हम लेते हैं— बेखबर होकर, वे कितनी महत्त्वपूर्ण हैं।

तन्त्र और योग साधना में शरीर को बहुत महत्त्व दिया गया है, क्योंकि शरीर में ही आत्मा निवास करती है, शरीर में ही मन है— जिसे सही ढंग से सांस लेकर एकाग्र किया जा सकता है; एकाग्र मन हमें ध्यान की गहराइयों तक ले जाता है।

जब हम गहरे चिन्तन में डूबे होते हैं, तब हमारी श्वास-गति धीमी पड़ जाती है। जितनी यह गति धीमी होगी, मानसिक चंचलता उतनी ही कम होगी। दुःख या क्रोध के कारण मन जब व्यग्र होता है, तो सांस की गति उखड़ी-उखड़ी और अनियमित-सी (कभी-कभी तेज भी) हो जाती है। इससे यह स्पष्ट होता है, कि मन और सांस परस्पर संबंधित हैं।

— "श्वास क्या है?"

— श्वास (यानी हवा जिसे हम अन्दर खींचते और बाहर निकालते हैं) प्राण का ही स्थूल रूप है। प्राण हमारी जीवनी शक्ति है। श्वास को नियंत्रित करके प्राण नियंत्रित किया जा सकता है। प्राण को नियंत्रित करने की प्रक्रिया को योग की भाषा में प्राणायाम कहते हैं।

— "यह प्राण (जीवनी शक्ति) क्या है?"

— प्राण समस्त ब्रह्माण्ड में समाहित है। जड़-चेतन सभी में यह विद्यमान रहता है। यह समूची सृष्टि का अति सूक्ष्म संगठित रूप है। यह प्रकृति तथा मानव में अभिव्यक्त समस्त शक्तियों का एक समुच्चय है। यह प्रकृति सत्ता के उच्चतम से लेकर निम्नतम तल तक सर्वत्र विद्यमान है। समस्त गतिशील तथा कार्यशील पदार्थ या जीव इसी प्राण की अभिव्यक्ति हैं। आकाश भी प्राण की ही अभिव्यक्ति है। प्राण का सम्बन्ध मन से तथा मन के द्वारा संकल्प शक्ति से, संकल्प शक्ति के द्वारा आत्मा

से तथा आत्मा के द्वारा परमात्मा से है। भौतिक स्तर पर यह स्पन्दन और क्रिया के रूप में दृष्टिगोचर होता है। मानसिक स्तर पर इसकी सत्ता विचारों के रूप में है। यह पूरे शरीर को नाड़ियों के माध्यम से सक्रिय बनाता है। प्राण हवा में है, फिर भी न तो यह ऑक्सीजन है और न इसे हवा के रासायनिक तत्त्वों में ढूंढा जा सकता है। यह भोजन, पानी और सूर्य के प्रकाश में भी होता है, परन्तु यह विटामिन नहीं है, ताप नहीं है और न ही इसे प्रकाश किरणों की संज्ञा दी जा सकती है। भोजन-पानी आदि तो इस प्राण को शरीर तक पहुंचाने के साधन मात्र हैं। भोजन, पानी और हवा (जिसे हम सांस के द्वारा लेते और छोड़ते हैं) के माध्यम से हम प्राण को ग्रहण करते हैं।

प्राण एक सार्वभौम ऊर्जा है; गुरुत्वाकर्षण-शक्ति, विद्युत, शारीरिक क्रियाकलाप, विचार शक्ति आदि प्राण के ही रूप हैं। विचारों जैसी अमूर्तता हो, चाहे शारीरिक क्रियाकलापों जैसी मूर्तता — सभी प्राण के ही प्रकटीकरण हैं। प्राण मानसिक और शारीरिक क्रियाओं का प्रतिनिधित्व करता है। यह शरीर में सुप्त आध्यात्मिक शक्तियों को जाग्रत करता है। प्राण को नियंत्रित करके असीमित शक्ति प्राप्त की जा सकती है। जो साधक प्राण को नियंत्रित कर लेता है, वह मानसिक एकाग्रता की उच्चतम स्थितियों तक पहुंच सकता है।

मानव-शरीर में प्राण का सर्वाधिक स्थूल रूप है— फेफड़ों का स्पन्दन, यह स्पन्दन रुक जाय, तो शरीर निष्प्राण हो जायेगा। प्राण पर नियंत्रण पाने के लिए साधक अनेक प्रकार की श्वास-क्रियाएं करता है। ये क्रियाएं प्राणायाम कहलाती हैं। प्राण को नियंत्रित करने के बाद उससे समस्त शरीर को भरा जा सकता है। जब समस्त शरीर में प्राण व्याप्त हो जाता है, तो शरीर साधक के नियंत्रण में हो जाता है, ऐसा शरीर न केवल स्वस्थ और निरोगी रहता है वरन वह अपने सम्पर्क में आये हुए अन्य रोगी शरीरों को भी निरोगी बना देता है। जब प्राण को शरीर के अंदर नाभि के चारों ओर केन्द्रित किया जाता है, तो यह 'स्टोरेज बैटरी' की भांति कार्य करता है। मस्तिष्क और शरीर के अन्य अंग अपनी शक्ति इसी बैटरी से प्राप्त करते हैं।

हम कह चुके हैं, कि प्राणों का स्थूल रूप हमारी सांसे हैं, यानि जब हम सांस लेते हैं, तब हम प्राण को ही ग्रहण करते हैं। सामान्य तरीके से सांस लेने पर हम पर्याप्त मात्रा में प्राण को ग्रहण नहीं कर पाते। प्राणायाम की सहायता से जब शरीर में पर्याप्त मात्रा में प्राण प्रवाहित होने लगता है, तब कई प्रकार की क्षमतायें उत्पन्न हो जाती हैं। प्राण-पूरित शरीर से किसी अन्य शरीर में भी प्राण प्रवाहित किया जा सकता है।



— जब कोई व्यक्ति किसी रोगी के माथे पर अपनी हथेली रखता है, तो उसके जाने-अनजाने में उसकी जीवनी शक्ति उस स्पर्श के माध्यम से अस्वस्थ व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर रही होती है।

— जब आपको किसी अंग विशेष पर चोट लग जाती है, तब आप उस अंग को पकड़कर सांस रोककर बैठ जाते हैं। यद्यपि आप ऐसा सोच-समझ कर नहीं करते, परन्तु वस्तुतः उस समय आप सांस रोककर उस अंग विशेष को जीवनी शक्ति की अतिरिक्त मात्रा प्रदान करते होते हैं।

— कोई भारी चीज उठाते समय आप अनजाने में ही अपनी सांस रोक लेते हैं, उस स्थिति में आप सांस रोक कर अतिरिक्त जीवनी शक्ति ग्रहण कर रहे होते हैं। इस प्रकार हमारी श्वास-प्रश्वास प्राणों को नियंत्रित करने में बहुत सहायक होती है।

**महापुरुषों और संत-महात्माओं की इच्छा शक्ति प्राणों को नियंत्रित करके ही विकसित होती है। उनकी विचार तरंगें उनकी जीवनी शक्ति से आप्लावित रहती हैं, और उन तरंगों के माध्यम से वे अनगिनत लोगों को अपने अनुकूल करने में सफल हो जाते हैं, और तभी वे 'युग पुरुष' कहलाते हैं।**

अभ्यास से यह जानना कठिन नहीं है, कि शरीर के किस अंग को जीवनी शक्ति की अधिक आवश्यकता है। जब पूरी मात्रा में शरीर को जीवनी शक्ति उपलब्ध नहीं होती, तब शरीर अस्वस्थ हो जाता है। प्राणायाम की सहायता से शरीर में इस शक्ति का प्रवाह संतुलित बनाया जा सकता है।

हमारी जीवनी शक्ति एक महत् जीवनी शक्ति के सागर का एक भाग है। प्राणायाम की सहायता से श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित और नियमित करके हम इस सागर का अधिकतम अंश प्राप्त करने की पात्रता अर्जित करते हैं।

## प्राणायाम

प्राणायाम मात्र श्वास लेने का अभ्यास नहीं है। प्राणायाम से शरीर की जीवनी शक्ति में वृद्धि होती है। प्राणायाम श्वास के माध्यम से शरीर की नाड़ियों में प्रवाहित प्राण को नियंत्रित रखता है। इससे शारीरिक स्थिरता और मानसिक नियंत्रण की मूल्यवान उपलब्धि होती है। प्राणायाम के माध्यम से प्राण, मन, तथा 'नर्वस सिस्टम' पर नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है। हमारे प्रत्येक कार्य और चिन्तन में हमारी जीवनी शक्ति का ह्रास होता है। वातावरण में पायी जाने वाली

जीवनी शक्ति (हवा के रूप में) को श्वास के माध्यम से ग्रहण करके हम प्रति क्षण होने वाली इस हानि को पूरा करते रहते हैं।

श्वास के रूप में जब प्राण, शरीर के अंदर पहुंचता है, तब नाभि के चारों ओर एकत्र हो जाता है। प्राणायाम की सहायता से हम जितना ही अधिक सही तरीके से सांस लेंगे, हम उतनी ही अधिक जीवनी शक्ति एकत्र कर सकेंगे। इस जीवनी शक्ति से न केवल स्वास्थ्य लाभ होता है, वरन हृदय-रोग, दमा, यक्ष्मा, रक्तचाप आदि रोगों से भी मुक्ति मिलती है, इच्छा शक्ति और मानसिक एकाग्रता का विकास होता है तथा आत्म-नियंत्रण करना अत्यन्त सरल हो जाता है।

## प्राणायाम तथा कुण्डलिनी शक्ति

सुषुम्ना नाड़ी मेरुदण्ड में स्थित एक खोखला-सा मार्ग है। कुण्डलिनी-शक्ति जाग्रत होकर इसी नाड़ी से होती हुई ऊपर की ओर उठती है और अन्त में सहस्रार चक्र तक जा पहुंचती है। मेरुदण्ड के निचले सिरे के पास कुण्डलिनी-शक्ति का जहां स्थान है, वहीं पर सुषुम्ना नाड़ी का खोखला मार्ग अवरुद्ध रहता है। प्राणायाम के माध्यम से इस अवरुद्ध मार्ग को खोला जाता है, ताकि कुण्डलिनी की ऊर्ध्वगामी यात्रा प्रारम्भ हो सके।

## प्राण के रूप

यद्यपि कि प्राण एक ही है, परन्तु यह विभिन्न रूपों में कार्य करता है। इन प्राणों का हमारे शरीर में स्थान तथा कार्य भी निर्धारित है जो कि निम्नवत् है—

| प्रकार | उपप्राण | स्थान | कार्य |
|---|---|---|---|
| प्राण | नाग | हृदय | श्वास-प्रश्वास |
| अपान | कूर्म | गुदा | निस्सरण |
| समान | क्रिकर | नाभि | पाचन संस्थान, रक्त संस्थान |
| उदान | देवदत्त | कण्ठ | भोजन निगलना |
| व्यान | धनञ्जय | समस्त शरीर | अंगों को सक्रिय बनाना |

प्राण के पांचों रूपों का संबंध पांच प्रकार की वायु से होता है— प्राण वायु, अपान वायु, समान वायु, उदान वायु और व्यान वायु— ये वायु इन प्राणों पर नियंत्रण रखती हैं।



प्राणों की तरह ही उपप्राणों की क्रियायें भी निर्धारित हैं, जो निम्न प्रकार से हैं—

| उपप्राण | | कार्य |
|---|---|---|
| नाग | - | डकारना, खांसना |
| कूर्म | - | पलकें खोलना और बन्द करना |
| क्रिकर | - | छींकना, भूख-प्यास लगना |
| देवदत्त | - | जमुहाई लेना |
| धनञ्जय | - | मृत्यु के उपरान्त शरीर को विघटित करना |

जब प्राणायाम करते समय सांस अंदर की ओर ली जाती है, तो प्राण वायु उत्पन्न होने लगती है। सांस छोड़ते समय अपान वायु उत्पन्न होती है। सांस अन्दर लेने के बाद जब रोक ली जाती है, तो कुण्डलिनी-शक्ति के मूल स्थान के पास प्राण वायु और अपान वायु एक दूसरे से मिलती हैं तथा कुण्डलिनी शक्ति को ऊपर उठने के लिए उत्तेजित करती हैं।

## श्वास और जीवन

आप जिस प्रकार सांस लेते हैं, इससे आपके जीवन की अवधि निर्धारित होती है। जो व्यक्ति जल्दी-जल्दी कम गहरी सांस लेता है, वह दीर्घायु नहीं होता। जीवन की अवधि वर्षों से नहीं, श्वास की संख्या से निर्धारित होती है। यदि आप जल्दी-जल्दी, उथली सांस लेते हैं, तो इसका मतलब यह होगा, कि आप कम समय में ही अपने लिए नियत सांस ले चुकेंगे और शीघ्र ही जीवन का अन्त आपके सामने आ खड़ा होगा। **आप जितनी ही गहरी और धीमी गति से सांस लेंगे, आपके जीवन की अवधि उसी के अनुसार बढ़ जायेगी।** धीमी और गहरी सांस लेते समय हृदय धीमी गति से स्पन्दन करता है, धीमी गति से स्पन्दन करने वाला हृदय लम्बी अवधि तक जीने में सहायक सिद्ध होता है।

## सांस लेना : एक कला

प्राणायाम विज्ञान का पहला पाठ है— सही ढंग से सांस लेना, ताकि हम अधिकतम मात्रा में फेफड़ों से गन्दी हवा निकाल सकें। जब तक फेफड़ों के अन्दर

गन्दी हवा रहती है, तब तक हम सांस लेकर साफ हवा अन्दर नहीं पहुंचा सकते। सही ढंग से सांस लेने का दूसरा उद्देश्य है— शरीर के अंदर अधिकतम मात्रा में ऑक्सीजन पहुंचाना।

हम सही ढंग से सांस लेना नहीं जानते। हम गहरी सांस लेना भी नहीं जानते। इस कारण हमारे शरीर और मस्तिष्क को ऑक्सीजन की भूख हमेशा बनी रहती है। ठीक ढंग से सांस न लेने का दुष्परिणाम यह भी होता है, कि फेफड़ों के निचले स्थान पर अशुद्ध हवा जमा हो जाती है, जिसके कारण 'यक्ष्मा' जैसे रोग हो जाते हैं। हम औसतन एक मिनट में १८ बार सांस लेते हैं। गहरी सांस लेने की आदत डालकर यदि हम इस संख्या को कम कर सकें, तो हम शरीर में अधिक जीवनी शक्ति भर सकेंगे और दीर्घ अवधि तक स्वस्थ रह सकेंगे। बिना सांस के हम जीवित नहीं रह सकते, परन्तु गलत ढंग से सांस लेकर हम अर्द्धजीवित ही रहते हैं। सही ढंग से सांस लेने की विधि इस प्रकार है—

सांस अन्दर खींचते समय पहले पेट को फूलने दीजिये और फिर सीने को। बीच में किसी प्रकार की रुकावट नहीं आनी चाहिए। सांस छोड़ते समय पहले सीने को ढीला कीजिए और तब पेट को नीचे आने दीजिये, फिर पेट की मांसपेशियों को सिकोड़िये ताकि सारी हवा निकल जाय, आप देखेंगे कि ऐसा करने से आप स्वतः ही गहरी सांस लेने लगेंगे।

प्रारम्भ में इस विधि से सांस लेने के लिए आपको सजग रहना पड़ेगा, पर बाद में अभ्यास पड़ने पर आप सजग ढंग से गहरी सांस लेने लगेंगे। सही ढंग से सांस लेने के अनेक लाभ हैं— शरीर सामान्य रोगों की पकड़ में नहीं आता, थकान नहीं लगती है, विचार-शक्ति का विकास होता है और मन पर तनावों का कुप्रभाव बहुत कम होता है।

सांसें आपके जीवन की अमूल्य निधि हैं, यद्यपि इन्हें पाने के लिए आपको कुछ देना नहीं पड़ता। यदि हम ठीक ढंग से सांस लें, तो हमारा जीवन बदल जायेगा। हमारे जीवन की ऊर्ध्वमुखी यात्रा का श्रीगणेश हो जायेगा।

## श्वास, प्राणायाम और मन

श्वास स्थूल है, प्राण सूक्ष्म है, अतः श्वास पर नियंत्रण के द्वारा आप आन्तरिक सूक्ष्म प्राण पर नियंत्रण कर सकते हैं। प्राण को वश में करने का अर्थ



है— मन को वश में करना। प्राण की सहायता के बिना मन काम नहीं कर सकता, प्राण के ही स्पंदन मन में विचार उत्पन्न करते हैं, प्राण ही मन को गतिशील करता है। प्राण ही मन को चलायमान करता है, सूक्ष्म प्राण का मन के साथ गहरा सम्बन्ध है, प्राण मन का ओवरकोट है; श्वास किसी यंत्र के महत्त्वपूर्ण गतिपालक चक्र का प्रतीक है। जैसे यंत्र-चालक जब गतिपालक चक्र को रोक देता है, तो दूसरे चक्र रुक जाते हैं, वैसे ही योगी श्वास को रोक देता है, तो अन्य अंग कार्य करना बन्द कर देते हैं।

मूलभूत बात यह है, कि यदि आप बाह्य श्वास पर नियंत्रण कर सकते हैं, तो प्राण पर सहज ही नियंत्रण कर सकते हैं।



**यौगिक प्रक्रिया**

❀ **"पद्मासन"** में बैठकर पांच मिनट तक तीव्र भस्त्रिका करें, फिर खड़े होकर पांच मिनट तक तीव्र भस्त्रिका करें, तो कुण्डलिनी जागरण की क्रिया सहज होती है।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

❀ **"कुण्डलिनी यंत्र"** के सम्मुख चेतना मंत्र – **"ॐ ह्रीं मम प्राण देह रोम प्रतिरोम चैतन्य जाग्रह ह्रीं ॐ नमः"** का नित्य एक माला मंत्र जप करें, कुण्डलिनी की यात्रा सुगम होती है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

❀ **"कुल कुण्डलिनी यंत्र"** के सामने **"ॐ क्लीं कुल कुण्डलिन्यै फट्"** मंत्र का उच्चारण करते हुए नित्य एक सौ एक गुलाब के पुष्प चढ़ायें, ऐसा पन्द्रह दिन तक करें। प्रतिदिन गुलाब के पुष्पों को एकत्र कर शक्कर के साथ मिलाकर रख दें, और खाली पेट सुबह एक चम्मच अभिमंत्रित गुलूकंद ग्रहण करें।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

❀ कुण्डलिनी जागरण हेतु **"शक्तिपात दीक्षा"** प्राप्त कर, अपनी किसी भी मनोकामना की पूर्ति के लिए सुगम मार्ग प्राप्त करना प्रत्येक साधक का अधिकार है।



# कुण्डलिनी यात्रा
# मूलाधार से सहस्त्रार तक

अपने संन्यासवत् जीवन में विभिन्न साधनाओं को मैंने सम्पन्न किया, वहीं मैंने कुण्डलिनी जागरण की विभिन्न पद्धतियों को भी समझा और सीखा। कुण्डलिनी जागरण योग के द्वारा भी सम्भव है, मंत्र शक्ति (साधना) के द्वारा भी इसे उत्थित किया जाता है, गुरु द्वारा शक्तिपात और ऊर्ध्वपात करके भी इसे चैतन्य कर मूलाधार से उठाकर सहस्रार तक पहुंचाया जाता है... वहीं कुण्डलिनी जागरण की यह यात्रा आयुर्वेद में वर्णित एक विशिष्ट औषधि के माध्यम से भी सम्पन्न की जाती है।

योग, मंत्र व गुरु कृपा इन तीनों प्रक्रियाओं को प्रत्येक साधक जानता है, किन्तु आयुर्वेद के द्वारा भी कुण्डलिनी शक्ति का जागरण किया जा सकता है, सर्वथा ही नूतन तथ्य है।

– कुण्डलिनी क्या है? – कुण्डलिनी में कितने चक्र हैं? – चक्रों का आकार-प्रकार क्या है? – समस्त चक्रों में कौन-सी शक्तियां समाहित हैं? – उनका जागरण कैसे होता है? – शक्तिपात या किसी भी प्रक्रिया से इनका जागरण करने पर ऐसी कौन-सी क्रिया सम्पन्न होती है, जिसके द्वारा व्यक्ति असाधारण शक्तियों पर स्वामित्व प्राप्त कर लेता है?

इन सभी तथ्यों का विस्तृत ज्ञान मैंने अपने पूर्व प्रकाशित ग्रंथ "कुण्डलिनी

नाद ब्रह्म", "ध्यान, धारण और समाधि" तथा "अहं ब्रह्मास्मि" में दिया है, जिसे पढ़ करके कुण्डलिनी की सूक्ष्मातिसूक्ष्म तथ्य को भी सरलता से समझ कर आत्मसात किया जा सकता है तथा अपनी कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत कर उनमें निहित शक्तियों के द्वारा पूर्ण भौतिक एवं आध्यात्मिक सम्पन्नता प्राप्त की जा सकती है।

आयुर्वेद के द्वारा कुण्डलिनी जागरण की क्रिया समझाने से पूर्व सूक्ष्म रूप से मैं कुण्डलिनी के विभिन्न चक्रों के बारे में जानकारी प्रस्तुत कर रहा हूं।

## मूलाधार

मूलाधार पृथ्वीतत्त्व प्रधान चक्र होता है, जो जननेन्द्रिय क्षेत्र में स्थित होता है। यह चार पंखुड़ियों वाले कमल के समान जामुनी रंग का होता है। इन चार दलों के चार बीज मंत्र, 'वं', 'शं, 'षं', 'सं' हैं; मूलाधार का मुख्य बीज मंत्र है "लं"। मुख्य बीज मंत्र का तात्पर्य है, कि इस बीज मंत्र के जप के द्वारा उस चक्र विशेष के समस्त दल एक-एक करके स्वतः जाग्रत होते हैं। वहीं यदि प्रत्येक चक्र के किसी एक दल का बीज मंत्र जप किया जाय, तो उस चक्र का वह दल विशेष ही जाग्रत होता है। मूलाधार के जागरण से प्राण-शक्ति की वृद्धि होती है। आत्मिक एवं मानसिक सौन्दर्य की प्राप्ति होती है। व्यक्ति तनावमुक्त हो जाता है। शारीरिक बल में वृद्धि होती है, तथा चुम्बकीय व्यक्तित्व की प्राप्ति होती है।

## स्वाधिष्ठान

मूलाधार चक्र के आगे स्वाधिष्ठान चक्र का पड़ाव आता है, यह चक्र जल तत्त्व प्रधान होता है। इसका स्थान लिंग मूल के पीछे है, जब यह चक्र जाग्रत होता है, तो प्रत्येक साधक, साधिका में काम-वासना की अधिकता हो जाती है। इस चक्र के जाग्रत होने पर साधक को अत्यधिक सावधान रहने की आवश्यकता पड़ती है, क्योंकि यदि वह सावधानी नहीं रखेगा तो अधोगामी प्रवृत्ति की ओर अग्रसर हो जायेगा; सम्भव है कि उसका नैतिक पतन भी हो जाय, किन्तु जो व्यक्ति काम-वासना पर नियंत्रण कर लेता है उसे ऊर्ध्वगामी प्रवृत्तियां प्राप्त होती हैं, और उसे यह क्षमता प्राप्त हो जाती है, कि वह अपने मनोनुकूल संतान को अपने रज एवं वीर्य के द्वारा उत्पन्न कर सके। उस व्यक्ति का व्यक्तित्व इतना अधिक सम्मोहक हो जाता है, कि लोग उससे बात करने के लिये लालायित बने रहते हैं। यह चक्र सिंदूरी रंग का होता है और छः दल वाले कमल के आकार का होता है। इसका मूल बीज मंत्र है "वं"



तथा इसके छः दलों के विभिन्न बीज मंत्र हैं— 'बं', 'भं', 'मं', 'यं', 'रं', 'लं'। इस चक्र के द्वारा साधक को निम्न उपलब्धियां प्राप्त होती हैं— साधक स्त्री हो या पुरुष उसकी नपुंसकता समाप्त हो जाती है, उसे पूर्ण पुरुषत्व और पूर्ण नारीत्व प्राप्त होता है। वंश की उपलब्धि होती है। पौरुषता अर्थात् निर्भयता और निडरता की उपलब्धि होती है। ब्रह्मचर्य अर्थात् काम भावना पर नियंत्रण प्राप्त होता है। स्वतः आकर्षण की क्षमता प्राप्त होती है तथा भौतिक संसाधनों का उपयोग करने की क्षमता भी मिलती है।

## मणिपुर

यह चक्र मानव शरीर में नाभि स्थल पर स्थित होता है, जो अग्नि तत्त्व प्रधान चक्र है। मणिपुर चक्र शरीर का केन्द्र बिन्दु है। यह नीले रंग का दस दलों वाला कमल चक्र है, इस चक्र का मूल बीज मंत्र है "रं"। इस में निहित शक्तियों द्वारा दस उपलब्धियां प्राप्त होती हैं। इन उपलब्धियों को प्राप्त करने के लिए क्रमशः निम्न बीज मंत्रों का जप करना होता है— 'डं', 'ढं', 'णं', 'तं', 'थं', 'दं', 'धं', 'नं', 'पं', 'फं'। इस चक्र के जागरण पर साधक के पेट से सम्बन्धित रोगों का नाश हो जाता है, पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होता है। घंटों एक ही आसन पर बैठने की क्षमता प्राप्त होती है, श्वास पर नियंत्रण प्राप्त होता है, बिना भोजन, वायु के कई दिनों तक रह सकता है, अर्थात् उसे पूर्ण शारीरिक नियंत्रण प्राप्त हो जाता है। आकाश मार्ग से आने-जाने की क्षमता मिलती है। पशु-पक्षी तथा पेड़-पौधों से वार्तालाप करने का ज्ञान प्राप्त होता है।

मणिपुर चक्र के जागरण के कारण वनस्पतियों से बात करने की क्षमता मिलती है, इस बात का ज्ञान प्राचीन काल में प्रत्येक आयुर्वेदज्ञों को था, और वे आयुर्वेद का सम्यक्तः ज्ञान प्राप्त करने के लिए मणिपुर चक्र को जाग्रत करते थे। उनके गुरु एक विशिष्ट औषधि "करकिटी" का लेप मणिपुर चक्र पर लगाते थे, जिसके कारण उन्हें यह क्षमता प्राप्त होती थी।

## अनाहत

कुण्डलिनी शक्ति मणिपुर चक्र से आगे यात्रा करते हुए हृदय प्रदेश में स्थित अनाहत चक्र पर पहुंचती है; और वायु तत्त्व प्रधान चक्र जो लाल रंग का बारह दलों से निर्मित कमल के समान होता है, पर केन्द्रित शक्तियों को जाग्रत करती है। इस चक्र का मूल बीज मंत्र होता है "यं"। इस चक्र के जाग्रत होने पर भविष्य काल

में घटने वाली घटनाओं की जानकारी प्राप्त होती है, साधक की आत्मा का परब्रह्म से प्रथम साक्षात्कार होता है। व्यक्ति त्रिकालदर्शी हो जाता है।

इस चक्र के बारह दलों के बीज मंत्र हैं– 'कं', 'खं', 'गं', 'घं', 'ङं', 'चं', 'छं', 'जं', 'झं', 'ञं', 'टं', 'ठं'। इन दलों के जाग्रत होने पर निर्विकल्प समाधि की प्राप्ति होती है। आत्मा स्वः की स्थिति से निकल कर महः में पहुंच जाती है। कालज्ञान प्राप्त होता है; टैलीपैथी और हिलीपैथी साधना स्वतः सिद्ध हो जाती है, जिससे साधक किसी भी व्यक्ति के मस्तिष्क में व्याप्त विचारों को पढ़ सकता है। परकाया प्रवेश की क्रिया इस चक्र के द्वारा ही सम्पन्न होती है। अष्ट गंध व्यक्ति के शरीर से स्वतः प्रवाहित होने लगता है।

## विशुद्ध

विशुद्ध चक्र के जाग्रत होने पर व्यक्ति की आत्मा का पूरे ब्रह्माण्ड से संयोग स्थापित होता है। इस चक्र के जाग्रत होने पर शरीर में दैवी शक्तियों का त्वरित प्रभाव होता है। यह चक्र कंठ प्रदेश में स्थित होता है और आकाश तत्त्व प्रधान होता है। विशुद्ध चक्र सोलह दलों से युक्त पीले रंग वाले कमल के समान होता है। इसका मूल बीज मंत्र "हं" है। इसके सोलह दलों के बीज मंत्र हैं– 'अ', 'आ', 'इ', 'ई' 'उ', 'ऊ', 'ऋ', 'ॠ', 'लृ', 'लॄ', 'ए', 'ऐ', 'ओ', 'औ', 'अं', 'अः'। इन दलों के जाग्रत होने पर निम्न उपलब्धियां साधक को प्राप्त होती हैं– वाक् सिद्धि, अर्थात् उसके द्वारा कहे गये शब्द सत्य होते ही हैं, कंठ में सरस्वती का स्थापन, श्राप-वरदान देने की क्षमता, सम्पूर्ण शास्त्रों का ज्ञान, धारा-प्रवाह बोलने की क्षमता, शरीर को इच्छानुसार छोटे से छोटा एवं बड़े से बड़ा बना देने की क्षमता, ब्रह्माण्ड के सूक्ष्म रहस्यों का ज्ञान, पदार्थ परिवर्तन का ज्ञान, किसी भी प्राणी का रूप धारण करने की क्षमता, पूर्ण ध्यान प्राप्ति, इच्छा मृत्यु की उपलब्धि, पूर्ण सांसारिक संसाधानों के उपभोग की क्षमता और सम्मोहन की उपलब्धि होती है।

## आज्ञा

कुण्डलिनी यात्रा का छठा पड़ाव है "आज्ञाचक्र", जिसे 'थर्ड आई' और 'तृतीय नेत्र' की संज्ञा भी दी गई है। यह चक्र सफेद रंग के दो दलों वाले कमल के समान होता है। ऐसा नहीं है कि इस चक्र के द्वारा व्यक्ति को सिर्फ दो ही उपलब्धियां प्राप्त होती हैं, अपितु उसे समस्त सिद्धियों में पूर्णता प्राप्त होती है। इस चक्र का



मूलबीज मंत्र "नं" है, तथा दोनों दलों का बीज मंत्र क्रमशः 'हं', तथा 'क्षं' हैं। ये दोनों दल 'सूर्य' तथा 'चन्द्र' के गुणों से युक्त होते हैं। इनके जाग्रत होने पर व्यक्ति की आंखों में अत्यधिक तीव्रता, तेजस्विता आ जाती है। साथ ही व्यक्ति को अत्यधिक करुणा, प्रेम, और ममत्व की प्राप्ति होती है। इस चक्र की सबसे बड़ी उपलब्धि है, कि व्यक्ति में गुरुत्व की गरिमा आ जाती है, वह स्वयं तो पूर्ण बनता ही है, दूसरों को भी पूर्ण बना सकता है और सिद्धाश्रम में प्रवेश प्राप्त करने के योग्य बन जाता है।

## सहस्रार

कुण्डलिनी अपनी यात्रा मूलाधार से प्रारम्भ करती है, और जब वह सहस्रार पर पहुंचती है, तो उसकी यात्रा पूर्ण हो जाती है। सहस्रार, मानव के सिर में जिस भाग पर चोटी रखी जाती है, वहां स्थित होता है। जब कुण्डलिनी शक्ति सहस्रार में पहुंचती है, तो वहां सुप्त शक्तियों को स्पन्दन प्रदान करती है, जिससे अमृत झरने लगता है, जिसके प्रभाव से साधक के सम्पूर्ण शरीर से दिव्यता प्रकट होने लगती है, और उसे देवताओं के समान आभामंडल प्राप्त होता है। यह चक्र "गुरुतत्त्व" प्रधान होता है, इसका मूल बीज मंत्र "ॐ" है। इस चक्र के जाग्रत होने पर अनगिनत उपलब्धियां प्राप्त होती हैं। व्यक्ति के लिये कुछ भी असम्भव नहीं रहता। सम्पूर्ण प्रकृति आज्ञा पालन करने के लिए व्यग्र रहती है। समाधि की क्रिया जो अनाहत चक्र से शुरू होती है, सहस्रार पर आकर पूर्णता प्राप्त करती है, जिससे साधक सद्गुरु बन जाता है, फिर उसका चिन्तन पूर्ण विश्व की शुभ कामनाओं से युक्त हो जाता है।

अतः स्पष्ट है, कि कुण्डलिनी जागरण जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि है।

भारत में इस अतीन्द्रिय शक्ति या मनःशक्ति से सम्बन्धित चमत्कारी बातों से सैकड़ों ग्रंथ भरे पड़े हैं, इसी शक्ति के माध्यम से ऋषियों, मुनियों ने वरदान देकर, आशीर्वाद देकर एक क्षण में ही कठिन से कठिन कार्य सम्पन्न कर दिखाये हैं, अतः जो कुण्डलिनी चक्र के रहस्यों को जान लेता है, वह मन की अतीन्द्रिय शक्तियों पर नियंत्रण भी प्राप्त कर लेता है।

व्यक्ति शारीरिक शक्ति का तो प्रयोग पिछले कई सौ वर्षों से करता आ रहा है, इसके अतिरिक्त अब पहले से कहीं अधिक मनुष्य अपनी बौद्धिक शक्ति का भी प्रयोग करने लगा है; यद्यपि वैज्ञानिकों के मतानुसार व्यक्ति तीस प्रतिशत से अधिक अपनी बौद्धिक शक्ति का प्रयोग नहीं कर पा रहा है, अतः वह अपनी मनःशक्ति से

अभी तक प्रायः अनभिज्ञ ही बना हुआ है।

— अब प्रश्न यह उठता है, कि इस मनःशक्ति का विकास कैसे किया जाय, जिससे अतीन्द्रिय शक्तियों पर नियंत्रण प्राप्त हो सके?

— मनः शक्ति को विकसित करने के लिए शास्त्रों में कुण्डलिनी जागरण की क्रिया चार प्रकार से सम्पन्न होने की पद्धति प्राप्त होती है। कुण्डलिनी जागरण की उन चारों प्रक्रियाओं योग, साधना, गुरु प्रदत्त शक्तिपात और आयुर्वेद का विवरण प्रस्तुत कर रहा हूं—

## योगात्मक प्रक्रिया

योगियों ने इसकी दो विधियां बताई हैं— आसन, प्राणायाम द्वारा या फिर नित्य आधा-पौन घंटा किसी एकांत स्थल पर ध्यान लगाने से।

ध्यान, धारणा व समाधि के द्वारा इस मनःशक्ति का विकास किया जा सकता है, इसका धीरे-धीरे अभ्यास होता है, धीरे-धीरे अभ्यास करने पर मनः शक्ति बहुत अधिक बढ़ जाती है, और तब इस शक्ति के सहारे व्यक्ति संसार में कहीं पर भी होने वाली घटनाओं को देख सकता है, सुन सकता है, किसी के भी मन की गोपनीय बातों को समझ सकता है, फिर उस व्यक्ति के लिए किसी का कोई रहस्य गोपनीय रहता ही नहीं। 'योग परासर' में इसका योगात्मक प्रयोग दिया गया है, रूस और अमेरिका में भी कुछ लोगों ने इसी पद्धति के सहारे अतीन्द्रिय शक्ति के विकास में सफलता पाई, और उन्होंने यह स्वीकार किया, कि योग साधना के द्वारा इस कुण्डलिनी यात्रा को पूर्ण किया जा सकता है।

## साधनात्मक प्रक्रिया

साधनात्मक रूप से कुण्डलिनी जागरण की क्रिया आत्मा को परमात्मा से मिलाने की क्रिया है, जिसके द्वारा इष्ट के दर्शन सम्भव हैं। साधक इसके द्वारा दसों इंद्रियों पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है और सहज ही ध्यानावस्था में जा सकता है, इस क्रिया के माध्यम से देह शुद्धि, मन शुद्धि और आत्म शुद्धि होती है, फलस्वरूप साधक अपने शरीर स्थित ब्रह्माण्ड को भेदने की क्रिया प्राप्त कर लेता है व सूक्ष्म शरीर से कहीं पर भी सहजता से विचरण कर सकता है।

आजकल मंत्रात्मक व तंत्रात्मक पद्धति द्वारा ही कुण्डलिनी जागरण किसी



गृहस्थ व संन्यासी व्यक्ति के लिए सहज व सिद्धिदायक माना जाता है। सर्वप्रथम गुरु, मंत्र प्रयोग द्वारा कुण्डलिनी पर प्रहार करने की क्रिया सम्पन्न कर "मांत्रोक्त पद्धति" से शिष्य की कुण्डलिनी अर्थात् समस्त सातों चक्रों को जाग्रत करने का प्रयत्न करता है। जब गुरु यह देखता है, कि शिष्य प्रयत्न करने पर भी साधना में सफलता नहीं पा रहा है, तब गुरु "तांत्रोक्त पद्धति" से कुण्डलिनी जागरण की क्रिया को सम्पन्न करवाता है, और ऐसा होते ही शिष्य के शरीरस्थ समस्त चक्र जाग्रत हो जाते हैं और उसे किसी भी प्रकार की साधना में सिद्धि प्राप्त होने की क्रिया प्रारम्भ हो जाती है। कुण्डलिनी जाग्रत होने पर शरीर की जड़ता और आलस्य, मलीनता और न्यूनताएं सभी स्वतः ही समाप्त हो जाती हैं। वृद्धावस्था पुनः यौवनावस्था में परिवर्तित होने लग जाती है, शरीर के समस्त रोग तो इस मंत्र व तंत्र शक्ति से जल कर भस्म हो ही जाते हैं।

सामाजिक दृष्टि से कुण्डलिनी जागरण प्रत्येक वर्ग के लिए विशेष उपयोगी प्रक्रिया है, इससे विद्यार्थियों की स्मरण शक्ति व एकाग्रता विकसित होती है, अधिकारी वर्ग में प्रशासनिक सामर्थ्य, वैज्ञानिकों में आविष्कारक क्षमता इत्यादि प्रत्येक प्रकार की गुणवत्ताएं बढ़ती हैं, क्योंकि यह मानव में छिपी अनेक सृजनात्मक शक्तियों का उदय करती है, इंद्रियों पर संयम रखने की शक्ति प्रदान कर यह मनुष्य को संतुष्ट रखती है, और व्यक्ति के निराशावादी दृष्टिकोण को परिवर्तित कर नवीन उत्साह का संचार करती है।

— एक प्रकार से यह प्रक्रिया पशु जीवन से मानव जीवन और उससे भी आगे देवतुल्य जीवन की कला सिखाती है।

## गुरु प्रदत्त शक्तिपात प्रक्रिया

आज अनेकों पद्धतियां, जिससे कुण्डलिनी जागरण सम्भव है, विकसित हो गई हैं, जैसे— मंत्रात्मक पद्धति, तंत्रात्मक पद्धति, लामा प्रणाली, हठ योग क्रिया, ध्यान योग, प्राणायाम, मुद्राएं इत्यादि ये सभी पद्धतियां अनुकूल एवं अनुभव गम्य हैं, किन्तु एक योग्य गुरु ही बता सकता है, कि कौन-सी पद्धति सर्वाधिक अनुकूल है।

केवल मात्र योग्य गुरु को ही यह ज्ञान होता है, कि किस प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति की कुण्डलिनी अर्थात् मूलाधार से सहस्रार तक की यात्रा को सहजता से पूर्ण किया जा सकता है। व्यक्ति की क्षमता के अनुसार ही गुरु उस पद्धति का ज्ञान देकर उस क्रिया को पूर्ण करने में सहयोगी होता है।

आज का मानव रेडीमेड चीजों को ज्यादा पसंद करता है, उसके पास इतना समय नहीं, कि वह मंत्र, साधना आदि में अपने समय का व्यय करे, ऐसे में दीक्षा अर्थात् शक्तिपात के माध्यम से वह कम समय में अधिक सफलता अर्जित कर सकता है, बजाय लम्बी-लम्बी प्रक्रियाओं को अपनाने के. . . और फिर शक्तिपात तो एक वरदान है जीवन का। भारत ही नहीं, अपितु सम्पूर्ण विश्व के साधक, शक्तिपात को ही जीवन की श्रेष्ठतम उपलब्धि मानते हैं, क्योंकि जिस व्यक्ति के भाग्य उदय होते हैं, जिस पर ईश्वर की विशेष कृपा होती है, उसे ही अपने जीवन में योग्य गुरु के द्वारा शक्तिपात प्राप्त होता है। शक्तिपात तो मानव के चारों ओर बिखरी अनन्त शक्तियों को एकत्रित कर, उन्हें मानव के शरीर में उतार देने की प्रक्रिया है।

जिस पर शक्तिपात हो जाता है, उसे प्राणायाम, आसन, मुद्रा आदि की विशेष आवश्यकता नहीं रहती, उसकी कुण्डलिनी तो स्वयं प्रबुद्ध होकर ब्रह्मरन्ध्र तक जाने के लिए छटपटाने लगती है, और अपना मार्ग अपने-आप ही बनाती जाती है।

## आयुर्वेद प्रक्रिया

भारत में ऋषियों ने जब विभिन्न योगात्मक व मंत्रात्मक विधियों का प्रयोग कर कुण्डलिनी जागरण की क्रिया सम्पन्न की, और अतीन्द्रिय शक्ति पर नियंत्रण प्राप्त कर समस्त प्रकृति को अपने अधीन करने की क्षमता प्राप्त की; वहीं आयुर्वेद के आचार्यों ने भी इस कुण्डलिनी शक्ति को औषधि के प्रयोग के माध्यम से जाग्रत करने में सफलता प्राप्त की।

मानव-शरीर का अत्यधिक सूक्ष्मता के साथ अध्ययन किया है आयुर्वेद के महर्षियों ने; अपने इस अध्ययन के अन्तर्गत् ही उन्होंने कुण्डलिनी अर्थात् इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना पर स्थित चक्रों को देखा, और समझा; जिससे उन्हें ज्ञात हुआ कि मानव-शरीर में निहित ये ऐसी दिव्य ग्रन्थियां हैं जिनके स्पन्दित होने पर मानव शरीर अनेक दुर्लभ क्षमताओं को प्राप्त कर लेता है। इन अति लघु ग्रन्थियों में व्याप्त शक्ति के द्वारा असम्भव को भी सम्भव बनाया जा सकता है।

अतः उन्होंने सोचा, कि जब प्रभु ने मानव-शरीर की रचना कर उसमें इतनी अधिक क्षमताओं को भरा है, तो निश्चित रूप से उस परम प्रभु ने कुछ ऐसी जड़ी-बूटियां भी निर्मित की होंगी जिसके द्वारा इस शक्ति को जाग्रत किया जा सके।

इस जिज्ञासा के कारण ही एक सरल एवं सुलभ उपाय हमारे आयुर्वेदज्ञों ने खोज निकाला, जिसके माध्यम से बड़ी सहजता से इस यात्रा को पूर्ण किया जा सकता है। आयुर्वेद मानव सभ्यता की प्राचीन चिकित्सा पद्धति है, और इसे आज भी आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों तथा मांत्रोक्त व तांत्रोक्त क्रियाओं की अपेक्षा ज्यादा श्रेयस्कर माना गया है।



कुण्डलिनी जागरण अर्थात् मूलाधार से सहस्रार जागरण तक की यात्रा का मूल आधार है— "प्राण वायु का संचालन", जिसका संचालन करने के लिए योगियों और महर्षियों ने प्राणायाम, भस्त्रिका आदि यौगिक क्रियाओं का विकास किया। वस्तुतः प्राण वायु का संचालन तब तक सम्भव नहीं, जब तक कि शरीर की विकृतियां, सारे रोग समाप्त न हो जायें, जब तक श्वास प्रणाली का और नाड़ियों का पूर्णरूप से शोधन न हो जाय, और जब तक शरीर पूर्ण स्वस्थ एवं सुगठित न हो जाय। प्राचीन भारतीय चिकित्सा शास्त्रों के अनुसार— "मानव-शरीर को संचालित करने वाली शक्ति, जो मनुष्य की जीवनी शक्ति है, उसे योगियों ने "प्राण" कहा है, जो शरीर में अनवरत रूप से प्रवाहित है, जब इस प्रवाह-प्रक्रिया में कोई अवरोध उत्पन्न होता है, तब व्यक्ति रोगग्रस्त हो जाता है।"

आयुर्वेदाचार्य चरक के मतानुसार— "शरीर में रोगों का प्रसार वात, पित्त तथा कफ के असंतुलन से होता है।" आयुर्वेद के अनुसार 'कफ' आमाशय में पैदा होता है, जो पाचन शक्ति, रक्त संचार, स्मरण शक्ति, मल-मूत्र का निकास, भूख, दिल की सामान्य गति, हाथ-पांवों की पेशियां, संवेदनशीलता आदि को सही तरह से कार्य करने की ऊर्जा देता है।

'पित्त' आमाशय व बड़ी आंत के मध्य पैदा होता है— यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है, यह त्वचा की रंगत, धड़कन, जिगर की सक्रियता, नेत्रों की ज्योति, गुर्दों तथा पचे भोजन से उपयोगी तत्त्व ग्रहण करने में मुख्य भूमिका निभाता है।

'वात' अर्थात् वायु यह शारीरिक गतिविधियों में पूर्णतया सहायक है। शरीर से अशुद्धियों को निकालने, सांस लेने, भोजन को मुख से आमाशय तथा वहां से मलद्वार तक ले जाने का कार्य इसी के द्वारा सम्पन्न होता है।

अतः इन्हीं के असंतुलन से व्यक्ति के अन्दर रोगों का जन्म होता है और व्यक्ति रोगी हो जाता है। इन तीनों के साथ ही साथ शारीरिक विकृतियों का भी विश्लेषण किया जाता है।

आयुर्वेदिक औषधियों के सेवन से कफ, पित्त तथा वात की गड़बड़ियों

से उत्पन्न हुए विकारों को सहजता से ठीक किया जा सकता है। जब तक मनुष्य का शरीर रोगग्रस्त रहेगा, तब तक प्राण वायु के संचार में अवरोध उत्पन्न होगा ही. . . और जब तक शुद्धीकरण नहीं होगा, तब तक कुण्डलिनी भी जाग्रत नहीं हो सकती।

आज का मानव इतना बलिष्ठ अथवा सक्षम नहीं है, कि वह कुण्डलिनी जागरण हेतु तीव्र शक्तिपात को आसानी से झेल सके, क्योंकि उसका शरीर विभिन्न व्याधियों से ग्रस्त रहता है, किन्तु आयुर्वेदिक पद्धति के द्वारा मनुष्य को रोग रहित कर उसे अपनी इस यात्रा को पूर्ण करने में सक्षम बना दिया जाता है, जिससे उसके शरीर में प्राण वायु का तेजी से संचरण होने लगता है।

जब प्राण वायु का संचालन व्यक्ति की इच्छा पर निर्भर होगा, तभी कुण्डलिनी जागरण की प्रक्रिया हो पायेगी। इसी प्राण वायु संचालन को प्राणायाम, भस्त्रिका एवं अन्य यौगिक क्रियाओं द्वारा योगी सिद्ध करते हैं। आयुर्वेद प्रक्रिया में भी विशेष औषधियों द्वारा शरीर में संतुलन पैदा कर प्राण वायु का पूर्ण संचालन अपने स्वयं के हाथ में ले लिया जाता है, तब उसी प्राण वायु द्वारा मूलाधार पर तीक्ष्ण प्रहार कर कुण्डलिनी जागरण प्रक्रिया को प्रारम्भ किया जाता है।

रोगों के निवारण हेतु एवं कुण्डलिनी जागरण के लिए विभिन्न प्रकार की जड़ी-बूटियों का प्रयोग होता है, इन औषधियों का आज भी प्रयोग कर अपने सम्पूर्ण शरीर का कायाकल्प किया जा सकता है, जिससे चेहरे पर निखार और नूर आने लगता है, एक अद्वितीय आभा बरसने लगती है पूरे शरीर पर. . .

यह सर्वथा सत्य है, कि प्रकृति से तादात्म्य स्थापित करने पर वह अपना भेद बताती ही है। पौधे और वृक्ष मुखर हो ही उठते हैं। एक-एक वृक्ष, एक-एक पौधे की इस संसार में उपयोगिता केवल उसके फल या किसी पुष्प विशेष में ही नहीं, वरन् उसके प्रत्येक अंग में है। यों तो कई प्रकार की जड़ी-बूटियां हैं, जिनके माध्यम से सहस्रार जागरण की क्रिया को सम्पन्न किया जा सकता है, किन्तु यहां एक विशेष प्रकार के पौधे का ही वर्णन किया जा रहा है, जिसके सेवन से व्यक्ति रोग रहित हो स्वतः ही कुण्डलिनी जाग्रत कर सकता है। इस प्रकार के पौधे का ज्ञान किसी एक-आध अर्थात् किसी बिरले को ही है। यह अत्यन्त ही गोपनीय नुस्खा है, जो कि अचूक प्रभाव डालने वाला और प्रामाणिक है।

'करकिटी' नामक पौधा, जिसे कश्मीर के दुर्गम जंगलों, फूलों की घाटी तथा सतोपंथ की तरफ जाने वाले मार्ग पर मिलने का वर्णन प्राप्त होता है; और



कहीं इस प्रकार का पौधा उपलब्ध है ही नहीं। विभिन्न खोजों एवं परीक्षणों के आधार पर पूर्णतः संतुष्ट होने पर ही इससे प्राप्त औषधि का सेवन किया गया, जिससे महत्त्वपूर्ण सफलता प्राप्त हुई।

इस अति विशिष्ट एवं अति दुर्लभ पौधे का वर्णन कुछ स्पष्ट रूप से प्राप्त नहीं होता है, फिर भी इतना अवश्य पता चलता है, कि यह पौधा लगभग दो फीट ऊंचा गुलाब की झाड़ियों की तरह घना होता है। इसकी जड़ हरापन लिए हुए पीले रंग की होती है। इस पर लगने वाली पत्तियां कोणदार नीलवर्णीय होती हैं। इसके तने पर छोटे-छोटे कांटे पाये जाते हैं। इस पौधे की एक विशेषता यह स्पष्ट की गयी है, कि पूर्णिमा की रात्रि को ही इस पर फूल खिलते हैं जो पीले रंग के होते हैं, साथ ही इन फूलों से प्रकाश-किरणें निकलती दिखायी देती हैं, दूर से देखने पर ऐसा लगता है जैसे छोटे-छोटे जुगनू चमक रहे हैं। पूर्णिमा के बाद से इन पर फल निकल आते हैं, जो कि नीम के फलों की तरह छोटे-छोटे होते हैं। पूर्णिमा आने के दो-तीन दिन पूर्व ही ये फल स्वतः ही नीचे गिर जाते हैं। इस अति दुर्लभ पौधे को पूर्णिमा की रात्रि के अतिरिक्त अन्य किसी समय पहिचानना सम्भव नहीं है। इस पौधे के पंचांग अर्थात् जड़, तना, फूल, फल व पत्ती को लेकर सुखा लिया जाता है; और इस पंचांग को ग्वारे-पाठे के रस में मोती व शुक्ति भस्म मिलाकर बारह घंटे तक घोटा जाता है, जिससे हरे रंग का लेह बनता है।

इस औषधि को पन्द्रह दिन तक सेवन करने से शरीर में व्याप्त वात, पित्त और कफ तीनों में संतुलन स्थापित हो जाता है, अर्थात् शारीरिक व्याधियों एवं विकृतियों का नाश हो जाता है, और प्राण वायु शुद्ध होकर तीव्रता के साथ शरीर में भ्रमण करती है, और शरीर में निहित सभी रुकावटों को हटाकर समस्त चक्रों को जाग्रत करने में सहायक सिद्ध होती है। इस औषधि का लेप, दवा सेवन के साथ ही साथ चक्रों के निर्धारित स्थान पर भी करना अनिवार्य है।

इस प्रकार इस औषधि का सेवन मात्र ही चमत्कारिक रूप से जीवन की पूर्णता का रहस्य है, "पूर्णमदः पूर्णमिदं" होने की क्रिया है. . . मूलाधार से सहस्रार तक की यात्रा को पूर्ण करने का सफलतम आधार है।



यौगिक प्रक्रिया

❁ **"बद्ध पद्मासन"** लगाकर **"शक्ति चक्र"** पर पांच मिनट तक नित्य त्राटक करने से चेहरे के नूर में वृद्धि होती है।

तांत्रिक प्रक्रिया

❁ **"सुलेमानी हकीक"** आठ नग लेकर शुक्रवार की रात्रि में उन हकीकों के सामने निम्न मंत्र का **"चाक्षुष्या माला"** से आठ माला जप कर सामग्री को नदी में प्रवाहित करने से शारीरिक आकर्षण क्षमता में वृद्धि होती है।

**मंत्र–** **ॐ हौं हीं हूं हुं ॐ**

मांत्रिक प्रक्रिया

❁ **"आकर्षण माला"** के द्वारा सात दिन तक मध्य रात्रि में **"ॐ कं कल्प प्राप्तयं कं फट्"** मंत्र का सात माला मंत्र जप करने से श्रेष्ठ सौन्दर्य की प्राप्ति होती है।

कुण्डलिनी प्रक्रिया

❁ **"आज्ञा चक्र"** का मूल बीज मंत्र 'नं' को प्रतिदिन गुंजरित करते हुए सात मिनट तक जप करने से देहयष्टि आकर्षक होती है।

# कल्प प्रयोग

यदि कहा जाय, कि भारतीय जीवन पद्धति में 'आयुर्वेद' केवल चिकित्सा की एक पद्धति नहीं, वरन् परिवार के एक आत्मीय सदस्य की तरह है, तो यही सही परिचय होगा– भारतीय जीवन व आयुर्वेद के पारस्परिक सम्बन्धों का। आंगन में लगा तुलसी का विरवा या द्वार पर विशाल वटवृक्ष, यही तो पहिचान है किसी भी भारतीय परिवार की। सांसों से लेकर तन-मन में घुली महुवे के पुष्पों की सुगन्ध, और रक्तजवा के पुष्पों से दमकते स्वस्थ कपोल या कुंए पर लगा नीम का वृक्ष . . . प्रत्येक कदम पर आयुर्वेद ही तो खड़ा है हमारे आस-पास, हमारे जीवन में, भले ही जीवन शैली कुछ बदल गई हो, भले ही आज भी घनी अमराई के बीच में रहने का अवसर महानगरों की संस्कृति में लुप्त होता जा रहा है, लेकिन क्या हमारी मान्यताएं, हमारे विश्वास और सबसे बड़ी बात प्राणों में रची-बसी सुगन्ध विस्मृत हो सकती है?

आयुर्वेद– आयु के वेद को भारतीय मनीषियों द्वारा भारतीय जीवन में एक पवित्र व उच्चतम स्थान दिया जाना स्वाभाविक ही था, क्योंकि वे जानते थे, कि ईश्वर प्रदत्त यह देह ही माध्यम है, उनके जीवन में प्रत्येक दृष्टि से सफलता और उनकी तपस्या की पूर्णता की भी। इसकी निरोगता से ही संभव है– साधना, सुख, भोग, विलास एवं जीवन के उत्तरार्द्ध में ईश्वर की प्राप्ति, क्योंकि वे जानते

थे, कि दुर्बल और क्षीण देह तो समाधि के सुख का भी अनुभव नहीं कर सकती है। रोगों से बोझिल और जर्जर देह न तो इस जगत के कदम-कदम पर बिखरे सुखों का भोग कर सकती है, और न ही परालौकिक जगत की उन विलक्षण अनुभूतियों का साक्षात्कार कर सकती है, जिनसे व्यक्ति का रोम-रोम रोमाञ्चित हो उठता है।

## असाध्य रोगों का उपचार है यह पद्धति

कई हजार वर्ष पूर्व बिना यंत्रों के, प्रज्ञा पुरुषों ने अपनी समाधि में जिस प्रकार से मानव देह का एक-एक अंग देख और परख लिया, उसकी सूक्ष्म विवेचना कर दी, उसके आगे तो आज का आधुनिकतम चिकित्सा विज्ञान अपने उन्नत और परिष्कृत यंत्रों के साथ भी कुछ न्यून ही रह जाता है। केवल रोगों का उपचार ही नहीं, केवल औषधियों का विवरण ही नहीं, आयुर्वेद तो एक-एक अंग को कुशल माली की तरह अपने सधे हाथों से काटता-छांटता और सजाता-संवारता भी चलता है, आन्तरिक रूप से उनको पुष्ट करता हुआ। होता भी क्यों न ऐसा, प्रकृति के बीच रह कर, उससे एकरस हो जी रहे महर्षियों ने ही तो रचा यह विज्ञान।

## विलक्षण है चिकित्सा की यह पद्धति

पंच तत्त्वों से गठित और बहत्तर हजार नाड़ियों के तार में गुथ, इस शरीर की संरचना तो आज जटिल संयंत्रों से भी देखी ही जा रही है। आयुर्वेद बहत्तर हजार नाड़ियां ही नहीं, बहत्तर हजार कल्प भी छिपाये है अपने अन्दर। शिख से आरम्भ कर नख तक कौन-सा अंग छूट गया है इसकी सूक्ष्म विवेचना से, ऐसा तो सम्पूर्ण विज्ञान किसी अन्य पद्धति में उपलब्ध होता ही नहीं, और यही कारण रहा है आर्यों की सुदीर्घ व बलिष्ठ देह-यष्टि का, जिसके कारण वे सम्पूर्ण विश्व में एक विजेता की भांति विचरण कर सके।

अंग-अंग संवारा गया है आयुर्वेद में, ज्यों चित्रकार कूंची लेकर डूब जाय रंगों को भरने में।

## १. केश कल्प : (पके सफेद बाल काले करने हेतु)

केश ही सारे शरीर का सौन्दर्य है, जिस पर प्रथम दृष्टि में सामने वाले की निगाह-आकर उलझ जाती है, और वही केशराशि सघन न हो या सफेद बालों



से भर गई हो, तो कैसी हीन भावना अनुभव करता है कोई भी व्यक्ति. . . विशेष रूप से कोई महिला। चेहरे पर खेलती बालों की लट ही तो मुखरित कर देती है किसी भी स्त्री या पुरुष का सौन्दर्य, और इसको संवारने का उपाय बताया गया है आयुर्वेद में पूर्ण प्रामाणिकता से, ऐसी जड़ी-बूटियों से निकले आंवले से कौन नहीं परिचित—

१. दो सूखे आंवलों का चूर्ण रात भर पानी में भिगो दें और सुबह उठ कर उस जल को तेल की भांति धीरे-धीरे पूरे सिर में मलें।
२. ग्रहण की जाने वाली औषधि के रूप में भी तीन रत्ती आंवले का चूर्ण 'बिहोग' नामक जड़ी के एक रत्ती चूर्ण के साथ मिलाकर हल्के गुनगुने पानी में रात में सोते समय लें।
३. 'केलाबन्द' नामक पौधे के फलों का गूदा एक आश्चर्यजनक कल्प है, केश को स्थाई रूप से काला कर देने के लिए, साथ ही जिन स्थानों पर बाल उड़ गये हों, उनको पुनः प्राकृतिक रूप से भर देने के लिए।

## २. केशतट कल्प : (ललाट पर दमकती सुनहरी आभा)

केश का सौन्दर्य द्विगुणित होता है या व्यर्थ हो जाता है ललाट की शोभा से। ललाट का छोटा या बड़ा होना तो व्यक्ति की जन्मगत स्थिति है, लेकिन ललाट पर बिखरा सौन्दर्य, उस पर से फूटी कोमल घास की तरह शिरो भाग पर जाती केश राशि का सौन्दर्य कुछ और ही होता है। दमकता ललाट, जो मध्य में अनावश्यक बालों व सलवटों से रहित हो, वही वास्तव में सौन्दर्य की परिभाषा है . . . और विशेष रूप से स्त्रियों के सन्दर्भ में, उनके ललाट पर लगी बिन्दी की शोभा का आधार है।

१. कहते हैं, प्रसिद्ध सुन्दरी 'क्लियोपेट्रा' अपने मस्तक को संवारने के लिये उस पर गधी के दूध की मालिश करती थी . . . यह तो इतिहास की बात है, लेकिन यदि "देवबंग नामक" औषधि के तने की जड़ लेकर, नित्य उसे मस्तक पर मलें, तो कुछ ही दिनों में एक सुनहरापन उतर आता है, किसी भी पुरुष या स्त्री के मस्तक पर।
२. हरड़ एक सामान्य रूप से जानी-पहिचानी औषधि है, लेकिन हरड़ के चूर्ण में जायफल का पाउडर मिलाकर इसका लेप करने से भी अनावश्यक रोम समाप्त हो ही जाते हैं।

## ३. ललाट तट कल्प : (भौंहों व पलकों का सौन्दर्य निखारने के लिए)

ललाट की शोभा पूरी होती है– सुंदर धनुष के कमान की तरह खिंचाव से भरी भौंहों व पलकों की बरौनियों से, यही नेत्रों की भी शोभा होती है, बेहद घनी, बालों से भरी अथवा विदीर्ण रोमावली युक्त भौंहें, न केवल ललाट और नेत्रों की, वरन् सम्पूर्ण मुखाकृति के सौन्दर्य को क्षुब्ध ही कर देती हैं, कोमलता का आधार ही छीन लेती हैं, और तब . . .

१. जड़फली (या जवाफली) की छाल के चूर्ण को, गोतरी जड़ी के तेल व कुछ कच्चे मोम के साथ मिलाकर पेस्ट जैसा बना लें और नित्य रात्रि को सोते समय भौंहों पर लगाएं, यह अनावश्यक बालों को हटाने की अचूक औषधि है।

२. किंतु जहां रोमराशि विरल हो, वहां फिर कंदुबान का पंचांग नित्य रात्रि में सोते समय दो रत्ती सेवन करना ही लाभदायक रहता है, साथ ही केवल गोतरी का तेल मिल सके, तो उसे भी रात्रि में सोते समय धीमे-धीमे पलकों व भौंहों पर मलें।

ये आयुर्वेदिक औषधियां सर्वथा हानि रहित एवं साइड-इफेक्ट जैसे दुष्प्रभावों से मुक्त हैं। यदि इनका कोई अंश आंखों में भी चला जाय, तो कोई विपरीत प्रभाव अथवा जलन जैसी स्थिति उत्पन्न नहीं होती। पलकों की गुलाबी रंगत निखारने एवं उनकी मादकता बढ़ाने के लिए भी यही कल्प उपयोगी रहता है।

## ४. विवृताक्षी कल्प : (नेत्रों की चमक व कटाव बढ़ाने के लिए)

सुंदर, कजरारे और कमल पुष्प के दलों की तरह खिले नेत्र, व्यक्तित्व में क्या स्थान रखते हैं, यह तो वर्णन करने का विषय ही नहीं, देखने और सराहने की बात है, लेकिन उनमें ऐसा सौन्दर्य उतरे तो कैसे?

आयुर्वेद के द्वारा इसी कल्प से, तीक्ष्ण और स्वतः बोलकर कुछ कहने के लिए आतुर लगते–

१. एक चम्मच शहद में त्रिफला का चूर्ण 'गुड़बहंग' नामक पुष्प के पराग कणों के साथ एक माह तक लिया जाय।

२. 'सहस्रा पुष्पी' नामक झाड़ी, जो बहुतायत से मिल जाती है बद्रीनाथ से कुछ और आगे, जिसमें एक ही बार में खिलते हैं सहस्र पुष्प, यह नेत्र के प्रत्येक रोग एवं मंद ज्योति की अनुभूत औषधि है।



३. कई कारणों से आंखें कमजोर हो जाती हैं, बुझी-बुझी सी रहती हैं, आंखों में जो लपक और आकर्षण होता है, वह समाप्त हो जाता है, या आंखों के डोरे पीले-पीले से हो जाते हैं, और इससे आपका सारा सौन्दर्य अपने-आप में ही समाप्त हो जाता है।

इसके लिये प्रातःकाल उठ कर एक बड़ा चम्मच शुद्ध शहद ले लें, शहद लेने के एक घण्टे पहले और एक घंटे बाद कुछ भी ग्रहण न करें, तो थोड़े ही दिनों में आंखों की चमक बढ़ जाती है, और आंखों में एक कटाव तथा आकर्षण आने लगता है।

४. पद्म पुष्कर यह एक अत्यधिक सुन्दर फूलों से लदा हुआ पौधा होता है, इसके फूल अत्यधिक गुणकारी हैं, इनके फूलों को और उसमें निहित बीजों को छाया में सुखाकर यदि नित्य थोड़ा-थोड़ा लिया जाय, तो आंखों की सभी बीमारियां समाप्त हो जाती हैं। यह एक ऐसी आश्चर्यजनक औषधि है, जिसे आंखों में बिना लगाये खाली पेट लेने से रतौंधी, आंख का फूला, रेटीना की बीमारियां– दृष्टि-दोष, आंखों को शिथिलता और सामान्य अन्धता पूर्णरूप से दूर हो जाती है।

५. लगभग बारह घण्टे तक मोती शंख में रखा हुआ जल दूसरे सामान्य जल में मिलाकर यदि प्रातःकाल आंखों पर छिड़का जाय, तो आंखें निरोग, स्वस्थ और तन्दुरुस्त हो जाती हैं। यदि कुछ समय तक इसका नियमित अभ्यास करें, तो आंखों पर लगा हुआ नजर का चश्मा उतर जाता है, और आंखें सामान्य स्वस्थ हो जाती हैं।

## ५. नासिका कल्प ( सुडौल व गठी हुई नासिका के लिए )

नासिका व्यक्ति के चेहरे में वह अंग है, जो अपने उभार के कारण सहज ही ध्यान आकृष्ट कर लेती है, यही नासिका यदि बेडौल हो अथवा कुछ दब गयी हो, तो उसका उपाय खीझना या झेंपना नहीं, बस नासिका कल्प है।

१. झरबेरी की झाड़ियों से कौन नहीं परिचित, लेकिन इसके फलों का गूदा औषधि के रूप में भी प्रयुक्त हो सकता है। यदि जटामांसी और झरबेरी के फलों के गूदे को समभाग मात्रा में लेकर बाईस घंटे खरल कर पेस्ट

बना लें, और नित्य रात्रि में सोते समय नासापुट को छोड़, शेष भाग पर मलें तथा उंगलियों के स्पर्श से सुडौल बनाने की क्रिया करें, तो कुछ ही दिनों में वह फिर गठ जाता है, आपके मनपसंद आकार, तीक्ष्ण या गोलाई से भरा पूरा।

२. धनिया तो सर्वज्ञात औषधि है, जिसके रस में एक भाग ग्वारपाठे का रस तथा समभाग मेथी की जड़ का चूर्ण मिलाकर, यह गाढ़ा घोल नाक के चारों ओर मला जाय, तो कुछ ही दिनों में नासिका में एक अद्भुत कटाव व चमक दृष्टिगोचर होने लग जाती है।

## ६. कपोल राग कल्प : (यौवन की लालिमा से भरे स्वस्थ गाल)

स्वस्थ व भरे कपोल तथा उनकी बेदाग गुलाबी, पारदर्शी त्वचा के पीछे से झांकतीं रक्त की लाली ही स्वास्थ्य और सौंदर्य दोनों की परिचायक होती है, कृत्रिम रूपों से संवारने की अपेक्षा, अपनाने चाहियें ये सरल उपाय—

१. पीपल के गुणों से कौन नहीं परिचित, और तभी तो हर सौ कदम पर मिल जाता है एक न एक पीपल का वृक्ष, इसकी छाल को रात भर पानी में भिगोए रखें तथा इसी जल को छानकर, धीमे-धीमे अपने सारे चेहरे व विशेष रूप से कपोलों को धोएं।

२. यदि मुहांसों की अधिकता हो या मुहांसों के दाग रह गये हों, तो हरवंश की पंखुड़ी व पराग लेकर, उसे किसी भी मीठे तेल में घोल, उसका लेप फेस-फैक की तरह करें।

३. बरगद या बड़ का पेड़ इस मामले में अत्यधिक सहायक है, आप इसका ताजा दूध उंगली पर लेकर चेहरे पर धीरे-धीरे मलिये, जब पूरे चेहरे पर यह बरगद का दूध लग जाय, तो पन्द्रह-बीस मिनट आराम से लेटी रहिये और बाद में गुनगुने पानी से अपने चेहरे को धो दीजिये।

इस प्रकार सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले कीजिये, कुछ ही दिनों में आपके चेहरे पर गजब का आकर्षण आ जायेगा, एक ऐसा तेज और सौन्दर्य होगा, कि लोग टकटकी बांध कर देखते ही रह जायेंगे, वास्तव में ही यह उपाय चेहरे की कांति बढ़ाने में आश्चर्यजनक रूप से सहायक है।



## ७. शुभदंती कल्प : (आकर्षक व चमकीली दंत पंक्ति के लिए)

सुगढ़, स्वच्छ दांत, झिलमिलाते हुए. . . इनकी बनावट तो जन्मगत होती है, लेकिन उन्हें सजाना-संवारना व्यक्ति के हाथ में अवश्य होता है। कितनी भी सुंदर गढ़ी हो दंत पंक्ति, उनका पीलापन और निस्तेज मसूड़े व्यर्थ कर देते हैं सारा सौन्दर्य।

आयुर्वेद बताता है निश्चित उपाय . . . आकर्षक ढंग से चमकदार बनाने के लिए—

१. लगभग सौ ग्राम बादाम के तेल में, बीस ग्राम आरंग की भस्म मिलाकर, उसको दोनों समय मंजन की भांति उंगलियों से धीमे-धीमे मला जाय।

२. तुलसी की जड़ को छांव में सुखाकर, महीन पीस, कुछ दाने ऊष्णम् एवं जगरतुनी के बीजों के साथ मिलाकर, शहद में चाटने से तथा हल्की मालिश मसूड़ों पर करने से दांतों की बेतरतीबी में भी सुधार आता ही है।

## ८. ओष्ठपुरभ कल्प (गुलाबी रंगत लिए ओठों के लिए)

यह एक मिथ्या धारणा है, कि ओष्ठों का सौन्दर्य केवल स्त्री वर्ग से ही सम्बन्धित है। यह तो पुरुष व स्त्री दोनों के ही लिए सौन्दर्य का केन्द्र बिंदु होता है, स्वस्थ दिखाई देते चेहरे में इसे भी कृत्रिम रंग नहीं, स्वाभाविक व रक्त की लालिमा से भर दीजिए—

१. गाजर का रस एक प्याला, उसमें कुछ बूंदें जवार गुंडी की पत्तियों के रस की, यह आंतरिक रूप से रक्त शुद्धि का एक सफल प्रयोग है, ओठों पर लालिमा लाने का रहस्य।

२. सूखे, पपड़ी पड़े या बार-बार दरारों के पड़ जाने से आ जाने वाला रक्त. . . यह सब दूर होता है कच्चे मोम को पिघला कर उसमें कुछ बूंदें गिलबुहनी व लौंग के तेल की कुछ बूंदें मिलाकर क्रीम जैसी बना लेने से।

## ९. उद्ग्रीव कल्प : (गर्दन का आकार सुडौल करने के लिए)

आयोडीन की कमी या बहुलता से गले की ग्रंथियों का फूल जाना या बेडौल हो जाना, सारे शरीर का सौन्दर्य नष्ट कर देता है, साथ ही कंठ स्वर में भी आ जाती है एक विकृति . . .

१. सुहागे की दो अनुपात मात्रा लेकर, उसमें एक अनुपात ज़हरबादी का चूर्ण मिलायें और दोनों को हल्का गर्म कर, गर्दन के चारों ओर मलें, ऊपर से महीन मलमल का कपड़ा बांध दें।

## १०. कर्ण कल्प : (कानों पर लटकता मांस समाप्त करने के लिए)

सौन्दर्य की दृष्टि से कानों को कोई विशेष महत्त्व संभवतः नहीं दिया जाता, लेकिन कानों की गठन भी सौन्दर्य की दृष्टि से पार्श्वीय प्रभाव प्रदान करती है, भले ही ये कोने में छुपे रहते हों—

१. यदि कानों का आकार छोटा हो और चेहरे के अनुपात में न हो, तो कांकली के बीजों का चूर्ण बना कर, उसका एक अनुपात मात्रा दो गुने नारियल के तेल में घोल कर, भली-भांति मिला कर, हल्की आंच पर आधे घंटे तक पकाएं तथा ठंडा होने पर इसे बोतल में भर लें, दिन में दो या तीन बार इसी की मालिश कानों पर करते हुए उन्हें हल्के दबाव से नीचे की ओर खींचे।

२. कभी-कभी पैदायशी अथवा त्वचा के ढीली पड़ जाने पर, कान नीचे लटक कर बेडौल लगने लग जाते हैं, और तब उनके ऊपर कच्चे मोम में राई व जनकुरी के बीजों का महीन चूर्ण बनाकर मलहम बना लें और दो या तीन बार उसका प्रयोग करें।

## ११. स्कन्ध कल्प : (कंधों का सौन्दर्य निखारने के लिए)

पुरुषों के लिए 'वृषभ स्कन्ध' की उपमा एवं स्त्रियों के लिए मोतियों से गोल ढले कोमल कंधों की उपमा, तो आपने भी पढ़ी-सुनी होगी, लेकिन क्या अपने प्रयासों से ऐसा स्कन्ध पाया जा सकता है, और वह भी थका देने वाले उबाऊ व्यायाम के बिना?

१. तारपीन के तेल की एक अनुपात मात्रा में उतना ही 'स्कन्ध बंधना' नामक पौधे की पत्तियों का रस मिला कर, हल्की कोयले की आंच पर एकरस कर लें तथा ठंडा होने पर उसे शीशी में भरकर रख दें और दिन में कम-से-कम तीन बार इसकी मालिश करें, यह उपाय पुरुषों के लिए है।

२. बरगद के दूध में 'जयवदनी' की अल्प मात्रा मिला कर इस दूध का उंगलियों से, हल्के-हल्के लेप अपने कंधों को मोहक सुडौलता देने के लिए चारों ओर करें। यह उपाय स्त्रियों के लिए है, सुडौलता एवं रोम रहित करने के लिए।



## १२. कुच कल्प : (स्त्रियों के वक्षस्थल को गोल व उन्नत करने के लिए)

स्त्रियों के शरीर में सौन्दर्य का केन्द्र बिन्दु होता है, उनका उन्नत वक्षस्थल, जिसके अभाव में उनका सौन्दर्य तो निस्तेज हो ही जाता है, साथ ही उनके मन में भी तो समा जाती है एक हीन भावना, लेकिन आयुर्वेद तो सम्पूर्ण पद्धति है, उसमें निराशा के लिए कोई स्थान ही कहां!

१. धारोष्ण दूध में सामान्य मात्रा हल्दी की मिला कर, उसमें कांकली के बीजों का चूर्ण मिलाएं और इस मिश्रण को हल्की आंच पर औटाने के बाद, हल्का गर्म रह जाने पर, वक्षस्थल पर लेप कर, उन्हें अपनी हथेलियों से इच्छानुसार सुडौलता दें।

२. नारियल के तेल में कपिश के सूखे फूल मिला कर, उन्हें धूप में एक सप्ताह तक समरस होने दें, बाद में इसी फूल मिले तेल का उपयोग वक्षस्थलों की कठोरता के लिए सफलतापूर्वक करें।

३. वक्षस्थल के समस्त अवगुणों को समाप्त करने में सहायक है, यह लेप— १. चमेली का तेल एक किलो, २. लाल मोगरा आधा किलो, ३. सिरगोजा आधा किलो, ४. रस सिन्दूर दस तोला, ५. शुद्ध विरोजा पांच तोला।

सबसे पहले चमेली के तेल को मन्दी आंच पर रखकर, लाल मोगरे का पाउडर तथा सिरगोजा बारीक पीसकर मिला लें, इसे आंच पर पकाते रहें, जब तेल पाव भर रह जाय, तब इसमें रस सिन्दूर लगभग पन्द्रह मिनट तक पकावें, फिर इसे नीचे उतार कर उसमें तीन तोला शुद्ध केसर मिला लें और उस लेप को किसी पात्र में भर कर रख दें। नित्य रात्रि को सोते समय स्तनों पर इसकी हल्की-हल्की मालिश करें और खान-पान में संयमित रहें, इसके प्रभाव से वक्षस्थल पुष्ट, आकर्षक और सौन्दर्ययुक्त हो जाते हैं, किसी भी प्रकार का ढीलापन समाप्त हो जाता है, और सीने में एक विशेष आभा आ जाती है, जिससे कि उसका सौन्दर्य हजार गुना बढ़ जाता है।

वस्तुतः यह अपने ढंग का अद्वितीय कल्प है, जिसकी कोई तुलना ही नहीं हो सकती। इससे छोटे, अपुष्ट स्तन भी बड़े और सुडौल हो जाते हैं, उनमें कसावट आ जाती है, तथा नारियल के समान आकार हो जाने की वजह से वक्षस्थल का सौन्दर्य अद्वितीय हो जाता है।

## १३. अश्व उरस कल्प : (पुरुषों के सुदीर्घ वक्षस्थल के लिए)

इस कल्प का तात्पर्य है— अश्व के समान चौड़ी छाती वाला कल्प, केवल आकार प्रकार से ही नहीं, वरन् वास्तव में अपने अंदर अश्व के समान वेग और गति भरने के लिए भी—

१. अपने नाम के ही अनुरूप यह औषधि आधारित है प्रसिद्ध जड़ी 'अश्वगंध' के विशेष उपयोग पर, जिसकी एक अनुपात मात्रा में, उतने ही खरबूजे के बीज व कुक्रौंच के बीज मिलाकर सम्पूर्ण मिश्रण की दो रत्ती या तीन रत्ती मात्रा रात में सोते समय गुनगुने दूध से लेने पर, शीघ्र ही मिल जाता है सम्पूर्ण प्रभाव।

२. या फिर बलतरा के पुष्पों को, नित्य तब तक हल्की आंच पर पकाएं जब तक कि उसकी लुगदी न बन जाय और फिर ठंडा हो जाने पर, उसको सम्पूर्ण वक्षस्थल पर मलकर, ऊपर से कोई मोटा सूती कपड़ा बांध दें। यह पन्द्रह दिनों का सिद्ध प्रयोग है।

## १४. कर किसलय कल्प : (कपोल के समान स्त्रियों के कोमल हाथों के लिए)

यदि स्त्री के बाहु कोमल न हों. . . और उनके अंदर कंधों से लेकर उंगलियों तक मोहक गोलाई न उतर आई हो. . . तो अधूरी रह जाती है उनकी सौन्दर्य-यात्रा . . .

१. नींबू के रस व जैतून के तेल का सम्मिश्रण कर, उसमें 'गन्ध निलस' के पुष्पों को मिलाने से बन जाती है एक अचूक औषधि, जिसके नित्य ही मलने से बस कोई भी कृत्रिम उपाय या क्रीम आवश्यक ही नहीं।

२. गिलैडिया एवं चमेली के पुष्पों का रस समान मात्रा में मिलाने से भी बन जाती है किसी भी प्रसाधन सामग्री से अधिक प्रभावशाली व मनोहर सुगंध की औषधि, जो अतिरिक्त रूप से दे देती है बांहों में कोमलता के साथ-साथ चुस्त कसाव।



## १५. आजानु कल्प : (पुरुषों की सुदीर्घ बांहों का सौन्दर्य)

पुरुषों में बाहु का सौन्दर्य यदि सही अर्थों में उतरता है, तो उनके दृढ़ व घुटनों तक पहुंच गए बाहुओं से . . . जिससे स्पष्ट दिखे कि, 'प्रत्येक कुछ' को अपनी दृढ़ता से प्राप्त कर ही सकते हैं, और यह क्रिया सम्पन्न भी की जा सकती है इस प्रकार—

१. खदिरसार की एक रत्ती मात्रा नित्य दो काली मिर्चों के बारीक चूर्ण के साथ शहद में समरस कर सुबह व शाम लीजिए।

२. अश्वगंधा, जैतून के तेल तथा कौतुकी को साथ मिलाकर हल्के हाथों से दोनों भुजाओं पर सामान्य रूप से मालिश करें। यह दो माह का प्रयोग है।

## १६. करपद्म कल्प : (कोहनियों का सौन्दर्य निखारने के लिए)

प्रायः उठने-बैठने की आदतों या कार्य की प्रकृति के अनुसार कोहनियों पर गट्ठे और झुर्रियां इस प्रकार से पड़ जाती हैं, जो देखने वाले के मन में जुगुप्सा उत्पन्न करती हैं। यह बात पुरुषों व स्त्रियों दोनों में समान रूप से लागू होती है, इसका सहज उपाय है —

१. जैतून के तेल की मालिश एक आम प्रचलित उपाय है, लेकिन जैतून के तेल का अकेले उपयोग करना उचित नहीं, इसमें सहयोगी रूप से कमलउत्तरम के बीजों का बेहद बारीक चूर्ण मिला ही लेना चाहिए।

२. गाय के दूध में गुलाब की कुछ पंखुड़ियों एवं कैरविणी के कुछ दल मिलाकर उन्हें औटा लें और ठंडा हो जाने पर उसे कोहनियों के ऊपर लगाकर कोई महीन कपड़ा बांध दें। केवल एक सप्ताह के प्रयोग से कोहनियों की गुलाबी-भूरी रंगत अपने यौवन में वापिस आ जाती है।

## १७. करशाखा कल्प : (उंगलियों को सुडौल व गुलाबी रंगत से भरने के लिए)

शरीर विज्ञानियों का कहना है, कि हमारे शरीर में आंखों से भी अधिक चुम्बकीय शक्ति प्रवाहित करने की शक्ति, उंगलियों व उसके पोरों में छिपी होती

है, और यदि वही सूखी, आकर्षण रहित हों तो . . . ?

१. अरण्डी के तेल में अशोक के सूखे पुष्प व कन्दली मिलाकर प्रत्येक उंगली की नियमपूर्वक मालिश करें।

२. मल्लिका के पंचांग को बारीक कूट-पीस कर, उसकी दुगुनी मात्रा के तिल्ली के तेल में भली प्रकार पकाने से बन जाती है एक ऐसी दिव्य औषधि, जो न केवल उंगलियों के, वरन् सम्पूर्ण रूप से पूरे हाथ में फलदायक सिद्ध होती है।

## १८. करकम् कल्प : (नाखूनों के टूट जाने या दरार पड़ने में उपयोगी औषधि)

सौन्दर्य सजाने-संवारने में तो व्यक्ति को सम्पूर्ण रूप से ध्यान देना पड़ता है, किंतु एक छोटी-सी कमी से भी व्यर्थ हो जाता है सारा किया धरा, उदारहण के लिए नाखूनों की ही बात ले लीजिए—

१. स्त्रियों की कोमल भुजाओं का सौन्दर्य खिलता है उनके सुडौल और स्वस्थ नाखूनों के कटाव से, और उनको स्वस्थ बनाये रखने का सम्पूर्ण उपाय है 'करकम्' की कुछ बूंदें, जो पर्याप्त होती हैं उन्हें प्राकृतिक गुलाबीपन देने में।

२. या फिर मुकुन्द की जड़ के रस में कुछ देर नित्य अपने नाखूनों को डुबोये रखिए और बाद में नींबू के रस से उन्हें साफ कर लीजिए, लेकिन पानी का प्रयोग कदापि न करें।

## १९. कुतर कल्प : (स्त्रियों के सौन्दर्यशाली पेट के लिए)

स्त्री के शरीर में वक्षस्थल की सुंदरता को द्विगुणित करता है, उसका सीधा और हल्का मांसल उदर प्रदेश, जो कि प्रसव आदि से प्रायः खो बैठता है अपनी स्वाभाविकता, मृदुता—

१. क्रौंच के बीजों को दुगुने जल में पकाकर, उसका लेप जब आधा रह जायेगा, तब उतने ही चिरौंजी के बीजों की मात्रा लेकर उसके साथ लेप बना लें और जैतून के तेल का स्पर्श देकर बढ़े हुए भाग या बेडौल क्षेत्र में लेप करें। यह कड़े बालों को समाप्त करने की भी औषधि है।



२. कमल के बीजों को उबाल कर, उनका छिलका छील कर, कनकचम्पा के उबले बीजों के साथ मिलाकर लेप बना लें और सम्पूर्ण उदर प्रदेश में इस प्राकृतिक सुगन्धित क्रीम का लेप करें, तो प्रसव के समय में पड़े निशान समाप्त हो जाते हैं।

## २०. उद्दाम कल्प : (पुरुषों के बलिष्ट उदर के लिए)

स्त्रियों के विपरीत पुरुषों का उदर शोभा पाता है, मजबूत गठे हुए कठोर रोमाच्छादित मांसपेशियों से और अनावश्यक रूप से कड़े व्यायाम करने की अपेक्षा अपनाना चाहिए यह उपाय—

उद्रम रस को प्याज के दुगुने रस में घोलें और उसका लेप उदर प्रदेश पर करें, जिन्हें प्याज की गंध से अरुचि हो वे कुछ बूंदें जैतून के तेल की डाल सकते हैं।

## २१. कुहरम कल्प : (गहरी नाभि का अद्भुत सौन्दर्य प्रयोग)

नाभि प्रदेश चाहे वह पुरुष का हो या स्त्री का, अपनी प्रकृति के अनुरूप पुरुष में बलिष्ठता को, वहीं स्त्रियों में मादकता और कामोत्तेजना को . . . समान रूप से उपयोगी है ये कल्प दोनों के लिए—

१. मृदुचर्मिन के पत्तों को लेकर उन्हें छांव में सुखा लें, और थोड़ी सी गाढ़ी मलाई के साथ इसका लेप नाभि के आस-पास एवं भीतर तक हल्के दबाव से करें। कैसी भी बेडौल या बाहर उभरी नाभि हो, इससे अत्यंत आकर्षक और दर्शनीय बन ही जाती है।

२. शतावरी, वटवृक्ष का दूध, छोटी इलायची एवं जवाशंखी की भस्म इन सबको एक साथ मिलाकर १६ घंटे खरल करें और नाभि पर लगाएं। एक बार तैयार किया गया लेप सप्ताह भर से अधिक प्रयोग में न लायें।

## २२. कुकुन्द कल्प : (स्त्रियों के उत्तेजक कटि प्रदेश के लिए)

व्यर्थ है किसी भी स्त्री के कटि प्रदेश का सौन्दर्य, यदि उनमें मादक मांसल से नितम्बों के कुछ ऊपर चलते समय दो गर्त न झलक उठें, और ऐसा ही सौन्दर्य सजाता-संवारता है आयुर्वेद, इसी गोपनीय प्रयोग से . . .

१. कांचनअंगी दो भाग तथा कैरविणी एक भाग लेकर, उनको बादाम के तेल में एकरस कर सप्ताह पर्यन्त रखा रहने दें, तथा नित्य रात्रि को सोते समय सारे कटि प्रदेश में गहरे दबाव से मालिश करवाएं।

२. बेसन की उचित मात्रा लेकर उसमें भांगरा का चूर्ण व मृदु पुष्प की पंखुड़ियों का रस अनुमान से मिलाएं तथा पानी द्वारा लेप बनाकर आधे से एक घंटे तक लपेटे रहने के बाद शीतल जल से स्नान कर लें।

३. नीम इसके लिए सर्वाधिक उपयोगी है, प्रातःकाल उठ कर नीम की ताजी, कोमल, छोटी-छोटी पांच पत्तियां और साथ में पांच तुलसी के पत्ते लेकर उनको कांट-छांट कर पानी के साथ ले लें, इस प्रकार केवल पन्द्रह दिन या एक महीना करें।

इस एक महीने में ही आपकी कमर निश्चय ही पतली, सुन्दर और आकर्षक हो जायेगी, साथ ही साथ कमर की फालतू चर्बी पिघल कर कमर को सुन्दर-सुडौल आकार प्रदान कर देगी।

## २३. बलिनू कल्प : (पुरुषों के दृढ़ नाभि प्रदेश के लिए)

नाभि प्रदेश से गुप्तांगों तक का सम्पूर्ण क्षेत्र अत्यंत कोमल नाड़ियों व तंतुओं से रचा-बुना होता है, और इसी में स्थापित होती हैं पौरुष की महत्त्वपूर्ण ग्रंथियां, इसी से तो रचा गया यह विशेष कल्प, केवल पुरुषों के लिए . . .

१. मुनक्के के दो दाने रात भर पर्याप्त शहद में भिगो कर रखें और सुबह उनको निकाल कर शहद को फेंक दें तथा मुनक्कों पर एक "दन्द्रदारु" का चूर्ण डाल कर सेवन कर लें।

२. पृषातकम् में उज्झटा के बीज मिलाकर माह भर सेवन करें।

## २४. जघन्मू कल्प : (स्त्रियों के उत्तेजक नाभि तट प्रदेश के लिए)

केवल नाभि का सौन्दर्य ही पर्याप्त नहीं, यदि पेडू प्रदेश भी पर्याप्त मादक और सुकोमल न हुआ, बाह्य रूप से थिरकन से भरा सौदर्न्य ही नहीं, आंतरिक पुष्टि भी देता है यही कल्प–

१. कुद्दार की पांच तोला मात्रा (चूर्ण) लेकर, उसे नित्य रात्रि में गर्म दूध के साथ मिला कर ग्रहण करें। यह दो माह का कल्प है, रजोस्राव के दिनों में इस औषधि का प्रयोग न करें।



२. कुंदम के तेल में दो बादाम घिस कर उसे सम्पर्ण पेडू पर क्रीम की भांति लेप करें। यह एक सप्ताह का कल्प है।

## २५. जंघा कुइर कल्प : (बल, उत्तेजनादायक)

स्त्री एवं पुरुष दोनों में ही उनका गुप्तांग प्रदेश शरीर का सर्वाधिक कोमल व उत्तेजक स्थान होता है। इसकी पुष्टि व संवेदनशीलता को निरंतर जाग्रत रखने के लिए आयुर्वेद में यह एक अत्यंत विशिष्ट कल्प मिलता है, जिसका ज्ञान अभी तक केवल राजस्थान के एक राजवैद्य घराने को ही रहा, केवल राजाओं और विशिष्ट व्यक्तियों के प्रयोग के लिए गोपनीय रहा रहस्य स्त्री व पुरुषों दोनों के लिए समान रूप से बलवर्द्धक व उत्तेजना प्रदायक–

१. मधालिन की छाल को लेकर उसे अच्छी तरह साफ कर लें और पुष्पा के सूखे बीजों के साथ सिल पर, महीन पीस कर एक ताम्र पात्र में इमली के कोयले की बेहद हल्की आंच पर, समभाग पानी में तब तक पकाएं, जब तक कि वह एक तिहाई न रह जाय। इस बीच निरंतर बलवजा के गट्ठर से इस अवलेह को चलाते रहें। ठंडा हो जाने पर इसे गुप्तांगों के आस-पास भली-भांति लेप करें तथा कम-से-कम दो घंटे रहने दें। ढीले पड़ गये तंतुओं और शिथिलता के लिए इससे श्रेष्ठ उत्तेजक औषधि दूसरी कोई आयुर्वेद में संभव ही नहीं।

२. जागुडम, बादाम की कुछ फलियां, और नीवार को एक साथ पकाएं तथा ताजा रहते ही प्रथम दिन बीस कौर, द्वितीय दिन दस कौर, तृतीय दिन केवल आठ कौर खाएं और यही उपाय एक सप्ताह बाद फिर दोहराएं, किंतु तीन माह में एक बार से अधिक इस कल्प का प्रयोग न करें, अन्यथा अत्यधिक कामोत्तेजना भड़कने से लाभ के स्थान पर हानि भी हो सकती है।

## २६. कांचिपद्मम कल्प : (स्त्रियों के पृथुल नितम्ब हेतु)

स्त्री के शरीर में दो भागों की विपुलता ही ध्यान आकृष्ट कराने में समर्थ होती है, प्रथम उसका वक्षस्थल, द्वितीय नितम्ब प्रदेश। उन्नत वक्षस्थल की शोभा ही पूरी होती है, विशाल व पृथुल नितम्ब प्रदेश से, मानो मादकता का समुद्र

ही लहरा रहा हो, . . .

१. मृदु, मक्खन और चिरौंजी को क्रमशः तीन, दो व एक के अनुपात में ले कर, उसे फेंट कर उबटन की तरह प्रयोग में लाएं।

२. भांग के पत्ते, मक्खन, नीम तथा कदम्ब वृक्ष के पुष्पों को मिला कर तैयार होता है एक अद्‌भुत कल्प, जिसके द्वारा अत्यधिक थुलथुले हो गए नितम्ब एक स्वाभाविक कसाव में ढलकर अत्यधिक कामोत्तेजक बन जाते हैं।

३. पलाश वृक्ष को नीचे से दो हाथ रखकर काट लें, फिर मूल से ऊपर के इस शेष भाग के बीच में खड्डा कर, उसमें ताजे वजनदार आंवले भर दें और ऊपर पलाश का बुरादा डाल दें, फिर कमल वाले तालाब की मिट्टी चारों तरफ लपेट कर, आस-पास जंगली गोबर के कंडों को जलाकर आंवलों को पकने दें, आग ठण्डी होने पर उन आंवलों को निकाल कर, गुठली दूर कर, गूदे को पीसकर सुरक्षित रखें और शहद के साथ इसका सेवन करें।

मात्र पन्द्रह दिन तक सेवन करने से कमर सर्वथा पतली और मुट्ठी में आने लायक हो जाती है, पूरे शरीर का फालतू मांस पिघल जाता है, नितम्ब भारी और आकर्षक हो जाते हैं, वस्तुतः यह श्रेष्ठतम कल्प है, जो पूरे शरीर को आकर्षण देने में समर्थ है।

## २७. नितम्ब कल्प : (पुरुषों के बलिष्ठ नितम्बों के लिए)

नितम्बों का सौन्दर्य केवल स्त्रियों में ही उल्लेखनीय नहीं, वरन् पुरुषों के सुगठित नितम्ब भी अपने कसाव से प्रकट करते ही हैं पुरुष के अन्दर की बलिष्ठता, लघु एवं सुडौलता से चौड़े वक्षस्थल का आधार बन कर . . .

१. भोजन के उपरांत दो चुटकी हरड़ एवं जलप्रभा का चूर्ण मिलाकर लें तथा पांच मिनट स्थिर भाव से वज्रासन में बैठें।

२. अत्यधिक बेडौल नितम्बों को सुगठित करने के लिए किंकिरात के फलों को घी में मिला कर मालिश करें।



## २८. विलु जघनतर कल्प : (आर्कषक मांसल जंघाओं की प्राप्ति स्त्रियों के लिए)

नितम्बों की शोभा की पूरक जंघाएं ही होती हैं, मांसल और थिरकन से भरी हुई, जिनमें समाई हो विपुलता, उत्तेजना और कोमलता। अनावश्यक चर्बी और मांस के लटकने जैसे दुर्गुणों से मुक्त हो, कसाव भी हो—

१. यदि जंघाएं रोम युक्त और मेद बहुल हों, तो शीघ्रुगन्ध और आर्ध्यम को परस्पर समान मात्रा में ले, कच्चे मोम में मिला कर, उनका कल्प (पेस्ट) बना कर जंघाओं पर लगाएं, यह किसी भी हेयर रिमूवर क्रीम से अधिक सुगंधित और स्थायी लाभ देने वाला उपाय है।

२. आर्ध्यम और आरूशांक का चूर्ण समान मात्रा में लेकर, उन्हें परस्पर समान मात्रा में मिलाकर एक चम्मच सुबह-शाम खाना आंतरिक रूप से बलदायक उपाय है। इस कल्प का प्रयोग पन्द्रह दिनों तक करें, यदि इसके प्रयोग से रजोधर्म में वृद्धि अनुभव हो, तो प्रयोग रोक दें।

## २९. जंघाल कल्प : (पुरुषों की बलिष्ठ व उभरी हुई मांसपेशियों से युक्त जंघाएं)

सुदीर्घ जंघाएं भीतर की ओर कुछ विस्तृत होती हुई. . . और घुटनों के पास एकत्र हो जाने वाली जंघाएं, जो वास्तव में पुरुष के मुख से भी अधिक शोभनीय और दर्शनीय होती हैं, पौरुष को सुखद . . . खुद कहती हुई . . .

१. नित्य दो मधुफलिका का सेवन सुबह उठकर करें, ऊपर से यदि इच्छा हो, तो गुनगुना दूध पियें, अन्यथा एक घंटे तक कुछ न लें।

२. बादाम की गिरी व खरबूजे के बीज समान मात्रा में लेकर, उसमें इनकी संयुक्त मात्रा की आधी मात्रा में हयमध्य का चूर्ण मिलाकर उसे रात में सोते समय लें। यह पन्द्रह दिनों का शीघ्र फलदायक कल्प है।

## ३०. कर्पूर कल्प : (मोहक व स्वस्थ घुटनों के सौन्दर्य के लिए)

यह सत्य है, कि घुटनों का सौन्दर्य प्रायः दर्शनीय नहीं होता, किंतु घुटने अपने अंदर सौन्दर्य से भी अधिक समेटे होते हैं व्यक्ति की टांगों में चपलता और

बल का केंद्र, इसी से तो आयुर्वेद में कहा है–

१. कैसा भी दर्द हो या जकड़न आ जाती हो, दस ग्राम कर्पूर की मात्रा में शैलेय गन्ध का चूर्ण लगभग पांच ग्राम मिलाकर, नारियल के तेल में लेप बनाकर, उसे घुटनों के ऊपर व नीचे के भाग में मलें।

२. जो अपने घुटनों को भी सम्पूर्ण शरीर के साथ-साथ दर्शनीय बनाने की इच्छुक हों, वे जैतून के तेल में वर्ण पुष्पम् का सूखा चूर्ण मिलाकर उसका लेप सुगंधित क्रीम की भांति करें।

## ३१. पिंडिका कल्प : (पिंडलियों की पुष्टता बढ़ाने के लिए)

पुरुष की दृढ़ व तनाव से भरी तथा स्त्रियों की सुकोमलता से भरी पिंडलियां कवियों व सौन्दर्य के व्याख्याकारों की प्रिय विषय-वस्तु रही है, और हो भी क्यों न, यौवन की रंगत, थिरकन सब कुछ यहीं तो तैरता रहता है–

१. शीशम, कदम्ब एवं मधालिका की छाल को समान मात्रा में लेकर कूट-पीस कर उसका लेप बना लें तथा जब भी अवसर मिले आधे घंटे तक पैरों में लगाने के बाद, सादे जल से धोकर नारियल का तेल मल दें। यह दस दिनों का सौन्दर्य वर्द्धक प्रयोग है।

२. कर्पूर, एलवालुकम की सुगंधित छाल एवं गोंद को परस्पर मिलाकर, कुछ बूंद बादाम या जैतून के तेल की डालकर क्रीम बना लें, जिसको रात में सोते समय प्रयोग करें। ऊपर से हल्का मलमल का कपड़ा भी बांधा जा सकता है।

## ३२. गुल्फ कल्प : (टखनों की बढ़ती सौन्दर्य वृद्धि)

पिंगल गुल्फ ही सौन्दर्य का पर्याय माने गये हैं, अर्थात् लालिमा युक्त भूरे रंग के टखने सौन्दर्य की अनुभूति उत्पन्न कराने वाले बताए गये हैं, इनका सौन्दर्य निखरता है–

१. मधु, कच्चा मोम, जैतून के तेल की कुछ बूंदें तथा मधुनारिकेलक का चूर्ण इन सभी को भली-भांति मिलाकर टखनों एवं एड़ियों पर लगाने से उनमें शीघ्र ही लौट आती है, प्राकृतिक नर्मी और चमक।

२. नींबू के रस में कैथ वृक्ष की छाल का बारीक चूर्ण मिलाकर लगाना भी एक सफल प्रयोग है, विशेष रूप से वहां, जहां टखनों पर खाल कड़ी पड़ गयी हो।



## ३३. पादांगुली कल्प

आयुर्वेद वास्तव में ऐसा सम्पूर्ण शास्त्र है, जिसमें शिख से नख तक के प्रत्येक अंग का वर्णन, और उसके सौन्दर्य पक्ष को भली-भांति ध्यान रख संवारने के प्रामाणिक उपाय बताए गये हैं। जिस प्रकार से हथेलियों का शरीर में महत्त्वपूर्ण स्थान है, उसी तरह से पादांगुलियां भी–

१. चन्द्रद्युति के चूर्ण, ग्वारपाठा के रस तथा शीकरम को परस्पर मिलाने से जो कल्प तैयार होता है, उसे टखनों से नीचे के सम्पूर्ण भाग, उंगलियों व उसके मध्य लगाने से शीघ्र ही उनमें कोमलता और रक्त प्रवाह लौट आता है।

२. जहां पैरों में मैल की पर्तें गहराई से जम गई हों, और किसी भी प्रकार से न जा रही हों, वहां यूकीलिप्टस के तेल में मृदुपत्र की छाल मिलाकर मलने से स्वतः ही मैल छंट कर गोरापन आना प्रारम्भ हो जाता है।

*शारीरिक विन्यास पर आधारित आयुर्वेद की यह कल्प पद्धति अभी तक केवल ग्रंथों का ही विषय थी, जिसका प्रयोग केवल राजघरानों एवं उनकी प्रिय स्त्रियों तक ही सीमित रहा। आयुर्वेद का क्षेत्र तो वास्तव में अत्यंत विस्तृत रहा है, और इन चुने हुए कल्पों के अतिरिक्त ऐसे उपाय भी वर्णित हैं, जिनके अनुसार किसी अंग विशेष से सम्बन्धित किसी समस्या अथवा सम्पूर्ण रूप से शरीर की सज्जा पर ध्यान केंद्रित किया गया है।*

*जब सम्पूर्ण रूप से शारीरिक सौन्दर्य की बात आती है, तो वजन, कद, आंखों की चमक, कई शारीरिक पक्ष सामने आते हैं, इनमें किसी भी पक्ष की उपेक्षा नहीं की जा सकती, और इसी क्रम में आगे कुछ सहयोगी कल्प दिये जा रहे हैं।*

## ३४. मेदनाशक कल्प : (शरीर पर एकत्र अतिरिक्त वसा हटाने के लिए)

अतिरिक्त वसा का शरीर पर जमाव खेदजनक होता है, जो शारीरिक सौन्दर्य को नष्ट करने के साथ-साथ अनेक रोगों को जन्म देने वाला भी सिद्ध होता

है, इसके समापन का उपाय करना सौन्दर्य की दृष्टि से पहली आवश्यकता है।

१. गाजर के टुकड़ों पर अथवा गाजर के रस में दो चुटकी पिसी राई एवं दो बूंद नीलताल की पत्ती का रस मिला कर पीने से पंद्रह दिन के भीतर ही भीतर लाभ प्रारम्भ हो जाता है।

२. नींबू के रस में मधुकुक्कुटि का रस बराबर मात्रा में मिलाकर पीने से, यह नींबू शहद योग से भी अधिक लाभदायक सिद्ध होता है, जिससे वजन घटने के साथ-साथ ऊर्जा भी मिलती है।

## ३५. सौष्ठव कल्प : (दुबलापन दूर करने की प्रामाणिक विधि)

वजन का कम होना, मेद बहुलता के समान ही खिन्नता देने वाला होता है, और सूखे अथवा उभरी हड्डियों वाले चेहरे पर सौन्दर्य भला खिले भी तो कहां, लेकिन निराशा का कोई कारण नहीं, जब मौजूद है यह उपाय—

१. अधिक गरिष्ट भोजन अथवा महंगी औषधियों के स्थान पर नित्य भोजन के बाद दो रत्ती फलम् के चूर्ण को फांक कर खा लेना सभी दृष्टियों से उपयोगी रहता है।

२. जौ के दानों को पानी में उबालकर, पानी छान लें तथा गूदे में मुनिपुत्रक के कुछ दानें मिलाकर, बिना घी का हलवा सा बना कर लगभग बीस ग्राम एक बार में लें। यह बीस दिनों का कल्प है।

३. यदि शरीर बेडौल हो गया हो या शरीर पर आकर्षण नहीं रहा हो, तो आपको दिन के बारह बजे और शाम को चार बजे एक-एक पाव टमाटर काटकर, उस पर काली मिर्च और नमक छिड़क कर खाने चाहियें, इससे आपका खून स्वच्छ हो जायेगा, और सारे शरीर में एक ताजगी और चमक-सी आ जायेगी, वास्तव में ही यह अपने-आप में लाजवाब प्रयोग है।

## ३६. दीर्घान कल्प : (लम्बाई व छोटे हाथ-पांव बढ़ाने का प्रयोग)

काया किसी भी प्रकार से लघु होना व्यक्ति को हीन भावना से भर देने वाला होता है। हाथों का शरीर के अनुपात में छोटा होना या घुटनों से टखने तक का भाग आनुपातिक ढंग से बेमेल होना, ऐसी कई विकृतियों का सुधार दीर्घान कल्प के अन्तर्गत ही संभव हो पाता है—



१. अश्वगंधा, बहुगंधा चूर्ण बराबर मात्रा में लेकर एक साथ मिला लें तथा उसमें अनुपात से मिश्री व छोटी इलायची भी पीस कर मिला लें।

२. वर्णअर्ह नामक जंगली फली का पंचांग सारे शरीर को एक अनुपात में ढालने की अचूक औषधि है।

## ३७. त्वचत्रम् कल्प : (सूखी, तैलीय अथवा अत्यधिक रोम युक्त त्वचा का निदान)

कद व भार के बाद जिस बात पर सामने वाले की दृष्टि टिक जाती है, वह होती है— किसी की त्वचा का अत्यधिक तैलीय या बिलकुल सूखी अथवा कड़े रोमों से भरा होना, स्त्री के लिए तो उपयुक्त होता ही नहीं, पुरुषों में भी असौन्दर्य की ही निशानी माना जाता है. . .

१. यदि त्वचा अत्यधिक तैलीय है और कोई भी उपाय कारगार नहीं सिद्ध हो रहा है, तो निस्संकोच त्वचासार नामक झाड़ी की डाल लेकर महीन पीस लें और उसके रस को जल में मिलाकर पंद्रह दिन तक उससे नहाएं। यह कल्प स्वाभाविक रूप से बिना क्षारीय पदार्थों के अतिरिक्त तेल को समाप्त करने का पुराना नुस्खा है।

२. विषरत्ना नामक जड़ी भी अनावश्यक बालों को समाप्त करने की एक औषधि है, यद्यपि यह मिलती कठिनाई से है, किंतु इसके प्रयोग से एक स्वर्णिम आभा सारे शरीर पर खिल उठती है। प्राचीन काल में रानियां एवं राजकुमारियां नित्य इसी जड़ी के जल से स्नान कर सदैव कोमलांगी बनी रहती थीं।

## ३८. तिलकालक कल्प

तिल जहां सौन्दर्य वर्द्धक होते हैं, तो फिर कहीं-कहीं आवश्यकता से अधिक होने पर भद्देपन के पर्याय बन जाते हैं और मस्से तो सदैव ही बोझिलता देने वाले होते हैं, विशेष रूप से चेहरे अथवा शरीर के किसी खुले अंग में—

१. प्रतानिका की ताजी बेल को महीन पीस कर इसका रस निकाल लें और जहां अनावश्यक तिल व मस्से हों, वहां इस रस की हल्की मालिश कर ऊपर से मुल्तानी मिट्टी से उसे ढक दें और लगभग ३० से ४५ मिनट तक

ढका रहने दें, बाद में उस स्थान पर तिल का तेल लगा दें।

२. यदि प्रतानिका की बेल न प्राप्त हो सके, तो यही प्रयोग मर्मरी की छाल को महीन पीस कर भी किया जा सकता है।

## ३६. स्वर कल्प : (अस्पष्ट और भारी स्वर में मधुरता घोलना)

व्यक्तित्व में स्वर भी महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है। बहुधा देखा गया है, कि व्यक्तित्व आकर्षक न होने पर भी केवल वाणी के सौंदर्य से ही व्यक्ति समाज में उल्लेखनीय स्थान प्राप्त कर लेता है—

१. एक चम्मच शहद में दो रत्ती सूखे आंवले का चूर्ण, थोड़ी सी पिसी कर्पूर एवं खरस्वरा की कुछ सूखी पंखुड़ियों को प्रतिदिन खाली पेट लेना चाहिए।

२. सूखी गोंद, बस्तकण की छाल एवं खरबूजे के बीजों का महीन चूर्ण बनाकर आधा चम्मच प्रतिदिन लेने से भी पर्याप्त मधुरता आती ही है।

३. मुलहठी पन्द्रह ग्राम, आंवला सूखा पन्द्रह ग्राम, छोटी इलायची तीन ग्राम, आम का सूखा बौर पन्द्रह ग्राम तथा मिश्री बीस ग्राम लेकर इन सबको अच्छी तरह पीस कर, कपड़े से छान करके चूर्ण बना लें, इस चूर्ण को काले मुनक्कों के साथ सिल पर अच्छी तरह से पीस लें, इस मिश्रण की काले चने के बराबर गोलियां बना लें, आवाज खराब हो गई हो या गला खराब हो गया हो, तो इन गोलियों को चूसें, इनसे खांसी नहीं आयेगी, गला साफ रहेगा और आवाज मधुर हो जायेगी।

४. यदि आपका गला बैठ गया हो, तो "कूजा मिश्री" मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसें, मिश्री के प्रभाव से तुरन्त आपका बन्द गला खुल जायेगा व बैठा गला साफ हो जायेगा, यदि कूजा मिश्री न मिले, तो उसके स्थान पर "कवाब चीनी" का प्रयोग करने से भी फायदा पहुंचता है।

५. काली मिर्च दस ग्राम, मुलहठी दस ग्राम व मिश्री बीस ग्राम, इसी अनुपात में इन सबको लेकर, इन्हें पीस कर चूर्ण बना लें, इस चूर्ण को किसी खुले मुंह वाली शीशी में रखें, प्रतिदिन सुबह-शाम इस चूर्ण की एक चुटकी शहद के साथ लें, कुछ दिनों बाद आपकी आवाज का सुरीलापन बढ़ जायेगा।

६. खरबूजा, तरबूज और ककड़ी— इन तीनों के बीज लीजिए, इन बीजों के छिलके उतार दीजिए, अब इन बिना छिलकों के बीजों को पीस लीजिए, कुछ दाने छोटी इलायची के व करीब बीस दाने काली मिर्च के भी इसमें पीस लीजिए, सबका चूर्ण बना लीजिए, दिन में तीन बार नियमित रूप से इस चूर्ण को बकरी के दूध के साथ सेवन करने से दिमाग और दिल की शक्ति बढ़ती है, स्मरण शक्ति तेज होती है, तथा वाणी में मिठास का गुण उत्पन्न होता है।



७. अदरक की गांठ लेकर उसे अन्दर से खाली कर लीजिए, अब उसमें थोड़ी सी हींग व काला नमक भरकर धीमी आंच पर सेक लीजिए, सुर्ख हो जाने पर उसको पीस लीजिए, दोनों वक्त खाने के बाद इसका सेवन कीजिए, इसका सेवन करने से बलगम और पुराना नजला बिलकुल समाप्त हो जाता है, यह बहुत ही उपयोगी उपचार है।

## ४०. मुख शोधक कल्प : (मुख से आती दुर्गन्ध का समापन)

वास्तव में यह कल्प पिछले कल्प का ही संपूरक है, वाणी का सौन्दर्य और मुख की शोभा दोनों एक-दूसरे के पर्याय ही तो हैं। मुख से आती सुगंध या दुर्गन्ध व्यक्तित्व एवं मेल-मिलाप में क्या स्थान रखती है, यह बताने की शायद जरूरत ही नहीं—

१. लौंग का प्रयोग तो सर्व विदित है, किन्तु लौंग को सीधे चबाने के स्थान पर चाय में उबाल कर पीना अधिक लाभप्रद देखा गया है।

२. जिनके दांत पीले पड़ जाते हों, पायरिया हो अथवा दांतों पर हरी काई जैसी जम जाती हो अथवा उदर विकार के कारण मुख से दुर्गन्ध आती रहती हो, उनके लिए आवश्यक है, कि दो किशमिश एक इलायची के साथ मद्यपुष्पा के दो फूलों को थोड़ी देर तक चबाकर थूक दें और कुल्ला कर लें। यह एक माह का सिद्ध प्रयोग है।

## ४१. नेत्र कुरंग कल्प : (नेत्रों के आस-पास का कालापन तथा झाइयां हटाने का सरल उपाय)

नेत्रों का सौन्दर्य और साथ ही कपोलों का सौन्दर्य भी निर्भर करता है नेत्र कुरंग पर, जो विनष्ट हो जाता है निरंतर बढ़ते प्रदूषण के कारण आंखों के

चारों ओर पड़ गये काले गड्ढों और छोटे-छोटे दानों या झाइयों से, इनके लिए केवल साधारण क्रीम नहीं औषधीय उपचार चाहिए—

१. गुलकंद का प्रयोग सभी को ज्ञात है, किंतु गुलकंद बनाते समय उसमें हरिणी के कुछ सुखाए हुए पुष्प डाल देने से फिर यही औषधि के रूप में परिवर्तित हो जाती है, किंतु इसका मुख से सेवन करना वर्जित है।

२. जैतून का तेल भी एक प्रभावशाली उपाय है, लेकिन छोटे-छोटे दानों को समाप्त कर वहां प्राकृतिक रूप से त्वचा की लाली लाने के लिए इसी जैतून के तेल में पुंसनाग की सुखाई हुई थोड़ी-सी मात्रा मिलाकर एक सप्ताह तक एकरस होने के बाद प्रयोग करें।

## ४२. उपबाहुकल्प : (बाहुओं पर बढ़ रही फालतू चर्बी हटाने के लिए)

भले ही रंग सोने सा दमकता हो और सारी त्वचा दूधिया आभा लिए बेदाग हो, लेकिन कोहनी से ऊपर और नीचे की ओर झूलता मांस सारी सुन्दरता को ग्रहण सा लगा जाता है, और शरीर असमय ही बोलने लगता है बुढ़ापे की भाषा—

१. इंगुदी के रस की कुछ बूंदें बेसन के घोल में डालकर आधे घंटे तक उसे फेंटें, और उसे थुलथुले पड़ गए स्थानों पर लगा कर लगभग आधे घंटे तक रखें।

२. पुनर्नवा और पक्वशी के समान भाग को लेकर, उसे भी बेसन में उपरोक्त प्रकार से घोल कर प्रयोग में लाना एक अनुभव सिद्ध उपाय रहा है।

## ४३. पादांत कल्प : (पैरों की बिवाइयों का सफल उपाय)

पैरों में त्वचा की प्रकृति अथवा देखभाल में कमी के कारण जो दरारें पड़ जाती हैं, वे तकलीफ देने के साथ ही साथ पैरों के सौन्दर्य को भी आघात देती हैं, और व्यक्ति किसी के सामने खुलकर बैठ भी नहीं सकता, इन्हें सरलता पूर्वक भरने की यह विधि—

१. एक लीटर पानी में हरित गर्भ के कुछ पौधे डालकर एक घंटे तक उबालें जब तक कि जल में हरापन न आ जाय। गुनगुना रह जाने पर उसमें सेंधा नमक मिलाकर पांवों को लगभग आधे घंटे तक डुबोए रखें, पन्द्रह दिनों का यह कल्प करने पर सदा के लिए बिवाइयों से छुटकारा मिल जाता है।



२. कच्चे मोम का प्रयोग तो सभी जानते हैं, लेकिन इसी कच्चे मोम में वंजुल के पुष्पों का रस मिला कर बिवाइयों में भरने से हमेशा के लिए उससे आराम मिल जाता है।

## ४४. प्रभा कल्प : (आंखों की चमक व चेहरे की ताजगी के लिए)

किसी से भी मिलने पर आधी से अधिक बात तो नयनों से ही हो जाती है, यदि नयनों में बोलने की क्षमता हो तो! लेकिन यह क्षमता उत्पन्न कैसे की जाय? इसी का उत्तर है यह कल्प—

१. एक कप को एक तिहाई भाग टमाटर के रस से, एक तिहाई गाजर के रस से तथा शेष भाग पालक के ताजे रस से भरने के बाद उसमें वेरढप का चूर्ण व दो चुटकी नमक मिलाकर पी लें। दो सप्ताह में ही गालों व आंखों की लाली स्वतः इस औषधि का प्रभाव बोलने लगेगी।

२. खीरे का उपयोग भी बहुमान्य है, लेकिन खीरा भी तभी प्रभावी होता है, जब वह लगभग चौबीस घंटे तक "धातृ" नामक औषधि के रस में डुबो कर प्रयोग में लाया जाय। यह उपाय फिर नेत्रों के आस-पास के गड्ढों व चेहरे दोनों के लिए फलदायक है।

## ४५. शुभ अपांगा कल्प : (सांवले रंग को खुलते रंग में बदलता)

सांवले रंग अथवा काले रंग को लेकर बहुधा युवक-युवतियां संकोच व हीन भावना में रहते हैं, जबकि सांवले रंग का भी अपना सौन्दर्य होता है। आयुर्वेद में इसी सांवले रंग में लुनाई देने एवं उसे खुलता हुआ रंग कर देने के दो कल्प मिलते हैं—

१. यदि चंदन का तेल उपलब्ध हो सके, तो श्रेष्ठ अन्यथा श्वेत चंदन में चिरौंजी के कुछ दाने तथा चित्रक की जड़ महीन पीस कर उसे चेहरे पर क्रीम की तरह दस मिनट लगायें और थोड़ी देर बाद धो लें।

२. नारियल के तेल में पूतिका मुख का अत्यंत महीन चूर्ण करके मिलायें और दो सप्ताह तक अंधेरे में एकरस होने दें। बाद में महीन कपड़े से छानकर इसी को रात में सोते समय चेहरे व हाथ-पांव तथा कमर आदि खुले अंगों अथवा सारे शरीर पर लगाएं, यह नित्य प्रयोजनीय एक उत्तम कल्प है,

जिससे शीघ्र ही कैसा भी काला रंग हो, उसमें खुलापन और आभा प्रकट होने लगती है।

३. 'आयुर्वेद निघंटु' में 'मणिनाभ' के बारे में विशेष विवरण-वर्णन मिलता है, धन्वन्तरी ने इसका प्रयोग किया था, और उनके ही शब्दों में– "यह एक क्रांतिकारी औषधि है," परन्तु आगे चलकर इसके बारे में कोई विशेष जानकारी नहीं मिली। मैं उत्तर काशी की तरफ लगभग एक वर्ष तक रहा और वहां के जन-जीवन का सूक्ष्मता से अध्ययन किया था, इस अध्ययन में मैंने अनुभव किया, कि गढ़वाल में जब लड़कियों की शादी होती है, तब इस मणिनाभ पौधे की पत्तियों को पीसकर, उसे हल्दी व तेल में मिलाकर, एक लेप-सा तैयार कर उनके पूरे शरीर पर उबटन की तरह लगाते हैं, उनकी मान्यता है, कि इससे चमड़ी का रंग गोरा हो जाता है, और कई वर्षों तक उसके चेहरे पर या शरीर पर झुर्रियां नहीं पड़तीं।

वास्तव में ही यह मणिनाभ पौधा सौन्दर्यमय पौधा है, देखने में भी यह सुन्दर तथा आकर्षक होता है, गढ़वाली इस पौधे को "सिंघड़ू" कहते हैं, शायद यह शब्द सुन्दरता से अपभ्रंश होकर बना हो।

इस पौधे की पत्तियां ताम्र वर्ण लिए हुए हरे रंग की होती हैं, इसकी पत्तियों के रस में कुछ ऐसा गुण है, जो चमड़ी के नीचे छिपे हुए काले तत्त्वों को समाप्त कर उसे गोरे रंग में परिवर्तित कर देता है, फलस्वरूप चमड़ी का काला रंग, गोरे रंग में बदल जाता है।

यदि इस पौधे की पत्तियों को हल्दी के पाउडर में नारियल का तेल मिलाकर इसका लेप किया जाय, और इस लेप को शरीर पर मला जाय, तो हफ्ते-दस दिन तक प्रयोग करने पर ही निश्चित रूप से काला रंग, गोरे रंग में बदल जाता है, और उसका रंग ललाई लिये हुए, गौर वर्ण का बन जाता है।

इससे भी बड़ी विशेषता यह है, कि इस पौधे में शरीर की झुर्रियां मिटाने का अद्‌भुत गुण है, चेहरे पर या शरीर पर उम्र के बढ़ने से यदि झुर्रियां पड़ जायें या सलवटें पड़ जायें, तो इस लेप की मालिश कर चार-छः घण्टे इसी प्रकार से सोते रहें, बाद में गुनगुने पानी से चेहरे को या शरीर को धो लें। कुछ ही दिनों में चमड़ी में कसावट आ जाती है, और झुर्री का नामोनिशान तक नहीं रहता।



## ४६. रक्त शोधक कल्प : (सारे शरीर में गुलाबी आभा लाने के लिए)

१. रक्त का शोधन और उसकी सारे शरीर पर झिलमिलाती आभा लौट आती है नयग्रोधसार के चूर्ण से, यह सदियों से वैद्यों की परीक्षित और प्रिय औषधि रही है, और प्रत्येक प्रकार के मुंहासों, और दुर्बलता को भी समाप्त करने में सक्षम।

२. जहां पूर्णरूप से काया को परिवर्तित ही कर देना हो, तो सचेष्ट मंजरी, पूतिका सार और शतावरी का चूर्ण परस्पर समभाग में मिलाकर नित्य रात्रि में सोते समय गर्म दूध से लेना अत्यंत श्रेष्ठ उपाय है, लेकिन इस औषधि व भोजन के मध्य कम-से-कम तीन घंटे का अंतर रहे।

## ४७. पूर्ण पौरुष कल्प : (पुरुषों की क्षमता, बल वृद्धि का परीक्षित उपाय)

पूर्ण पौरुष का तात्पर्य है, कि मन में जोश और जवानी का समुद्र लहराता रहे, न तन ढले और न मन से ही कोई दुर्बलता आये, आयु वृद्धि अथवा किसी भी कारण से क्लांत हो गये तन-मन के लिए यह परीक्षित कल्प है, जो बाजारू बाजीकरण की औषधियों से अलग हटकर वास्तव में सारे तन को अनोखी पुष्टता और दृढ़ता देता ही है–

१. सफेद सूखी मूली का चूर्ण पांच भाग, आंवले का चूर्ण तीन भाग, बंसलोचन एक भाग, अश्वगंधा एक भाग तथा लोध का चूर्ण एक भाग इनको एक साथ खरल कर, दो रत्ती मात्रा नित्य रात्रि में गुनगुने पानी अथवा दूध से लें। यह पंद्रह दिन का कल्प है, और इस बीच में प्रत्येक उत्तेजक पदार्थ व उत्तेजक स्थिति से परहेज रखें।

२. श्रीवास की छाल व शोणकम का चूर्ण बनाकर पुराने गुड़ के साथ अवलेह सा बना लें और नित्य दिन में तीन बार उसे एक चम्मच लेकर धीमे-धीमे ग्रहण करें। शेष नियम उपरोक्त प्रकार से हैं।

## ४८. यौवन कल्प : (सारे शरीर में विद्युत प्रभा सी तेजी के लिए)

केवल शरीर का पोषण कर देने से ही स्वास्थ्य की परिभाषा पूरी नहीं होती, इसके लिए आवश्यक होता है, कि स्त्री हो या पुरुष दोनों के अंदर उमंग और इच्छाओं की तेज लहरें हों, तभी तो जीवन का पूर्ण सुख है—

१. आधा किलो भैंस के दूध में सौ ग्राम कमल के बीजों का गूदा, सौ ग्राम चिंचिलिका के बीज, दो छुआरे व पचास ग्राम चिरौंजी के बीज डालकर औंटा लें। जब सारा मिश्रण आधा रह जाय, तो ग्रहण कर लें। यह एक सप्ताह का कल्प स्त्री व पुरुष दोनों के लिए समान रूप से स्फूर्ति देने वाला है।

२. एक गिलास दूध में कुछ सूखे भिण्डी के बीजों का चूर्ण, असगन्धा व सघटा की अल्प मात्रा डालकर हल्की आंच में एकरस कर लें तथा गर्म रहते ही धीमे-धीमे पी लें, यह अद्भुत रूप से तीव्र प्रभावकारी औषधि है। अविवाहित स्त्री-पुरुषों के लिए इसका सेवन वर्जित है।

## ४९. चक्षुष्या कल्प : (स्त्रियों के चेहरे व शरीर में कटाव लाने के लिए)

सौन्दर्य के संदर्भ में स्त्री को कुछ अधिक ही सजग होना होता है। सौन्दर्य की पर्याय भी तो वही होती है, और तब केवल गौर वर्ण या आकर्षक नयन-नक्श ही पर्याप्त नहीं, उसमें तो अंग-प्रत्यंग का अनोखा कटाव होना ही चाहिए—

१. एक बाल्टी जल में दार्क की जड़, गुलाब की पंखुड़ियों तथा शतपत्रम् का चूर्ण रात भर पड़ा रहने दें, और सुबह उसी जल से स्नान करें, तो स्वतः ही कुछ ही दिनों में सारे शरीर, कटि, कूल्हों में उभार व कटाव आने की क्रिया आरम्भ हो जाती है।

२. गाय के दूध में लोहितक व अशोक कल्प की खीर जैसी बनाकर उसका सेवन करना आंतरिक रूप से श्रेष्ठ औषधि है, जिससे कुछ दिनों में त्वचा की रंगत, चमक, लावण्य और मादक भराव आने की क्रिया प्रारम्भ हो ही जाती है।



## ५०. पुष्टिदायक कल्प : (रोग, आयु अथवा किसी अन्य कारण से शिथिल पड़ गये शरीर के लिए)

कई बार लम्बे रोग, मानसिक तनाव या ऐसे ही कुछ अन्य गुप्त अथवा प्रकट कारणों से शरीर में वह जोश और उमंग नहीं रह जाती, जो कि स्वाभाविक रूप से होनी चाहिए। ऐसी दशा में निराश होने अथवा पश्चाताप करने की अपेक्षा इस 'पुष्टिदायक कल्प' का नियमपूर्वक एक माह तक सेवन करने से शीघ्र ही आंतरिक व बाह्य रूप से खो गया यौवन लौट ही आता है।

१. सेमल की जड़, शहद, बंसलोचन, असगन्ध व सेमन्ती के बीजों को समान मात्रा में लेकर छह घंटे तक खरल कर गोलियां बना लें तथा सुबह व शाम उनका सेवन करें।

२. लाजवन्ती के बीज, तुलसी का पंचांग, मिश्री, मुनक्के के साथ दौरूधरी का चूर्ण मिलाकर महीन पाउडर जैसा बना लें तथा दो से पांच ग्राम मात्रा, जब तक पर्याप्त बल, ओज न अनुभव करने लगें, सेवन करते रहें। इसमें यदि मात्रा अधिक भी हो जाय, तो भी चिंता की कोई बात नहीं।

## ५१. विमल कल्प : (पुरुषों में वीर्य स्तम्भन हेतु)

वीर्य सम्बन्धी कैसा भी दोष हो अथवा वीर्य स्तम्भन की आवश्यकता हो, प्राचीन पांडुलिपियों में अभी तक गोपनीय रहा, यह 'विमल कल्प' अपने नाम के अनुरूप व्यक्ति की नपुंसकता समाप्त कर उसे उज्ज्वल सौन्दर्य देने में समर्थ है।

१. कायफल की राख व व्यालखंग का चूर्ण पुराने शहद में मिला कर लेने से वीर्य स्तम्भन की क्षमता में अपूर्व वृद्धि होती ही है।

२. यदि वीर्य में शुक्राणु न हों अथवा पतला व दुर्गन्धपूर्ण हो, तो नियमित रूप से वाकुया के बीजों का कल्प प्रयोग में लाना चाहिए।

## ५२. सुदर्शन कल्प : (पुरुषों को अत्यधिक चुम्बकीय सौन्दर्य से युक्त बनाने के लिए)

अपने नाम के ही अनुरूप यह कल्प व्यक्ति को अत्यधिक चुम्बकीय सौन्दर्य के साथ-साथ इतना अधिक कामोत्तेजक स्वरूप प्रदान कर देता है, जिसकी तो कोई

तुलना ही नहीं।

१. कर्पूर, ताजे आंवलों का रस, शिलाजीत की अल्प मात्रा व दल निर्मक का सत्व इन सब को शरीर की प्रकृति के अनुसार उचित मात्रा में मिलाकर लें तथा ऊपर से शुद्ध घी का बना कोई पकवान खायें।

२. अर्क गुलाब की कुछ मात्रा लेकर, उसमें अश्वगंध व मालानृणम् का चूर्ण समान मात्रा में मिलाकर सुबह एवं शाम सेवन करें।

## ५३. पद्मिनी कल्प

यों तो पद्मिनी कल्प के नाम से एक सम्पूर्ण ग्रंथ ही रचित किया जा चुका है, किंतु यहां पर संक्षेप में उसकी एक झलक ही दी जा रही है। उस युग के प्रसिद्ध वैद्य देवराज के अनुसार एक आदर्श स्त्री में छः गुण होने चाहियें— १. उसकी चाल हंस के समान हो २. जंघाएं कदली वृक्ष के समान चिकनी हों ३. कमर सिंह की भांति पतली हो ४. चेहरा चन्द्रमा के समान शीतल एवं सौन्दर्ययुक्त हो ५. आंखें खंजन पक्षी के समान हों, ६. कुच कठोर व पीनोन्नत हों।

यही ग्रंथ इनकी प्राप्ति के लिए अनेक उपाय बताता है, जिनमें से कुछ सरल उपाय यों हैं—

१. एक खीरे के रस में कुछ बूंदें जैतून के तेल की मिलाकर एक रस कर लें तथा उसमें दलपुष्पा की जड़ का रस मिलाकर सारे शरीर में जज्ब करें।

२. इन्दुभा एवं ताजे गुलाब की पंखुड़ियों को काफी मात्रा में एक साथ लेकर उन्हें हल्की सी खरल कर लें और ठण्डे दूध में भली-भांति मिलाकर सारे शरीर पर धीमे-धीमे मालिश करें, उसको सुखा दें, फिर स्नान करें, तो पंद्रह दिनों के भीतर-भीतर सारी त्वचा और चेहरे पर षोडश वर्षीया कन्या के समान आभा एवं प्रफुल्लता खिल उठे।

१. पांच किलो ताजे गुलाब के पुष्प, २. गुंजा एक किलो, ३. भांगरा के पत्तों का रस एक किलो, ४. गूलर के फलों का चूर्ण एक किलो, ५. बिदारीकन्द आधा किलो, ६. हाथी दांत का चूर्ण सौ ग्राम।

सबसे पहले पांच किलो पानी में, पांच किलो गुलाब के पुष्प की पंखुड़ियां डालकर पकावें, फिर एक किलो गुंजा का पाउडर डालकर पकावें, लगभग पैंतालीस



मिनट बाद उसमें भांगरा के पत्तों का रस मिला दें, और एक घण्टे तक इनको उबालें, फिर इसमें गूलर के फलों का चूर्ण तथा बिदारीकन्द मिला दें, और नीचे उतार कर इसमें हाथी दांत का पाउडर मिला दें।

जब यह ठण्डा हो जाय, तब इसमें नारियल का ताजा तेल तीन किलो लेकर, मिलाकर इसे चार बार छान लें, इस लेप से सारे शरीर में रात्रि को सोते समय मालिश करें और सुबह गर्म पानी से शरीर धो लें।

मात्र कुछ ही दिनों के सेवन से काला रंग गोरा हो जाता है, और सारे शरीर से एक विशेष चमक, आभा और सुगन्ध निकलती हुई सी अनुभव होती है, इससे शरीर की झुर्रियां मिट जाती हैं और शरीर में लोच तथा सौन्दर्य आ जाता है।

## ५४. इन्द्राणी कल्प

देवपति इन्द्र की पत्नी अपने अनिन्द्य सौन्दर्य और इन्दु के समान शीतलता के लिये सदैव से विख्यात रही है, उसी के सौन्दर्य को मापदण्ड बनाकर उसी के नाम पर आधारित किया गया है, यह 'इन्द्राणि कल्प', जो कैसी भी कुरूप स्त्री हो, उसको निश्चित रूप से अत्यन्त आकर्षक देह-यष्टि और मादक हाव-भाव से भर देने का सफल उपचार अपने में समेटे है—

१. धारोष्ण दूध की एक गिलास मात्रा लेकर, उसमें नागकेसर, वंशलोचन एवं मालूर की पांच-पांच ग्राम मात्रा मिलाकर पीएं और ऐसा नित्य करते हुए दो माह तक करें, इस अवधि में खट्टे व तीखे पदार्थों का सेवन कम-से-कम करें।

२. आक की जड़, सर्पिणी की जड़ तथा सहा की जड़ समभाग में लेकर, उसे बारीक पीस कर, आपस में मिला लें और बड़ के दूध में मिलाकर अंग विशेष की सौन्दर्य में वृद्धि करें।

यहां वर्णित सभी कल्प लाभप्रद हैं, किन्तु प्रयोग करने से पूर्व अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य लें।



**यौगिक प्रक्रिया**

❀ **"मत्स्यासन"** व **"सर्पासन"** का नियमित अभ्यास करने से सागरवत् यौवन प्राप्त होता है।

**तांत्रिक प्रक्रिया**

❀ **"समुद्रगर्भा शंख"** को जल में रख कर इक्यावन बार **"ॐ हुं ॐ"** मंत्र का जप करें और जल को पी लें, तो व्यक्ति को समुद्र की तरह गम्भीरता प्राप्त होती है।

**मांत्रिक प्रक्रिया**

❀ **"रत्नगर्भा यंत्र"** के सम्मुख **"मंथनाभ माला"** से **"ॐ श्रीं रत्न गर्भायौ फट्"** का तीस दिन तक प्रातः तीन से पांच के मध्य में एक सौ पांच माला मंत्र जप करने से सम्पूर्ण ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है।

**कुण्डलिनी प्रक्रिया**

❀ सप्रयास **कुण्डलिनी जागरण** की क्रिया (चाहे वह योग, साधना, शक्तिपात या आयुर्वेद कोई भी प्रक्रिया हो के द्वारा) सम्पन्न करना ही चाहिए, क्योंकि समस्त सुख-सम्पदा की कुञ्जी कुण्डलिनी ही है।

# समुद्र के गर्भ से. . .

"आयुर्वेद का क्षेत्र अत्यन्त विस्तृत है, जिधर भी दृष्टिपात किया जाय, कोई न कोई वस्तु वहां विद्यमान रहती ही है अपने-आप में औषधीय गुणों को समेटे हुए" – ये शब्द मेरे द्वारा कहे गये नहीं हैं, अपितु "नागार्जुन" के शब्द हैं, जिसे अपने आयुर्वेदिक ग्रन्थ में इन्होंने लिखा है। इस बात की पुष्टि प्रत्येक आयुर्विज्ञ की धारणाओं द्वारा होती ही है, चाहे वह चरक हो, धन्वन्तरी हो, अश्विनी कुमार हो, आम्भीक हो, जीवक हो, सुधन्वा या अन्य प्रमुख आयुर्वेदार्च हों।

यहां तक ही नहीं, ऋग्वेद में भी औषध सूक्त का वर्णन मिलता है, और अथर्ववेद में भी औषधोपयोग के विभिन्न संदर्भ मिलते हैं। इस प्रकार आयुर्वेद तो वह वेद है, वह ज्ञान है, जो कि इस धरा पर मानव की उत्पत्ति के साथ ही उत्पन्न हुआ है, और सिर्फ मानव ही नहीं, पशु-पक्षी भी विभिन्न प्रकार के औषधीय ज्ञान रखते हैं।

अभी कुछ ही समय पूर्व टेलीविजन पर चिम्पैंजी (गुरिल्ला) पर एक कार्यक्रम आ रहा था, उसमें दिखाया गया, कि एक वैज्ञानिक है, जो चिम्पैंजी पर रिसर्च कर रहा है और उन्हीं के साथ वर्षों से रह रहा है, उसे यह बात जानकर अत्यधिक आश्चर्य हुआ, कि गुरिल्ले अपने शरीर में होने वाली बीमारियों का निदान

पेड़-पौधों से करने की कला जानते हैं। इस बात का उसे तब बोध हुआ, जब उसने देखा, कि एक गुरिल्ला पेट दर्द से परेशान है और कुछ ही देर बाद वह घने जंगलों की तरफ बढ़ने लगा, वैज्ञानिक भी उसके पीछे-पीछे चल पड़ा, थोड़ी दूर जाने के बाद गुरिल्ले ने एक पौधे को उखाड़ा, उसकी जड़ पर से मिट्टी को साफ किया और जड़ को खा लिया, और पुनः वापिस लौट पड़ा, लगभग घंटे-डेढ़ घंटे के बाद वह अपने-आप को बिलकुल स्वस्थ अनुभव करने लगा।

यह उदाहरण मैंने इसलिए दिया, जिससे यह ज्ञात हो सके, कि जब एक पशु भी इतना औषधीय ज्ञान रखता है, तो फिर मनुष्य के ज्ञान की तो बात ही क्या है!

निश्चित रूप से मनुष्यों को भी औषधियों का बहुत अधिक ज्ञान है, विभिन्न पौराणिक ग्रन्थों, वेदों के ऊपर आधारित ग्रन्थों, चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, अष्टाग्रह, ऋग्वेद तथा वर्तमान युग में नादकर्णी, कीर्तिकर एण्ड बसु, वेल्थ ऑफ इण्डिया, इण्डियन मेटेरिया मेडिका आदि का भी अध्ययन किया जाय, तो स्पष्ट होता है, कि हमारे पूर्वज तथा आज भी जन-जातियां एवं ग्रामीण लोग छोटी-छोटी बीमारियों को दूर करने के लिए एलोपैथिक दवाओं की अपेक्षा पौधों के द्वारा अपना इलाज करना ज्यादा पसन्द करते हैं और शत-प्रतिशत लाभ प्राप्त करते हैं।

जैसे-जैसे हम प्रकृति से कटते गये, हमारे रोगग्रस्त होने की गति बढ़ती गयी, और आज स्थिति यह आ गयी है, कि आप किसी भी शहर के किसी अस्पताल में चले जाइये, राशन लेने वालों की तरह ही बीमार लोगों की लाइन लगी हुई मिलती है। अत्यधिक वेदना होती है, यह सब देख कर। प्रकृति से अपने-आप को दूर कर निश्चित रूप से हमने अपने पैरों पर खुद कुल्हाड़ी मार ली है, अतः पुनः आवश्यकता है अपने-आप को प्रकृति से जोड़ने की, अपनी चिर पुरातन व सर्वथा नूतन पद्धति "आयुर्वेद चिकित्सा" को अपने जीवन में महत्त्वपूर्ण स्थान प्रदान करने की।

और इस बात को ही ध्यान में रख कर आज से वर्षों पूर्व ही जब मैं संन्यासवत् जीवन व्यतीत कर रहा था, उस समय से ही आयुर्वेद के विशद ज्ञान को भी, जहां से भी हो प्राप्त करने का प्रयास करता। इस प्रयास के द्वारा ही एक महत्त्वपूर्ण तथ्य मेरे सामने आया— "इस पृथ्वी के भू-भाग पर जो पेड़-पौधे हैं, उसी प्रकार जल-भाग में भी पेड़-पौधे और जीव-जन्तु हैं, और हमारे पुरातन आयुर्वेदाचार्यों ने भू-भाग पर मिलने वाली जड़ी-बूटियों के साथ ही साथ जल में औषधि गुणों से



युक्त वस्तुओं को भी ढूंढ निकाला और मुझे यह देख कर अत्यधिक प्रसन्नता हुई, कि जल में पाई जाने वाली औषधियों से प्राप्त लाभ शत-प्रतिशत होता ही है।"

उपरोक्त तथ्य के कारण ही हमारे पूर्वजों ने प्रकृति की सभी विभूतियों को ईश्वर से जोड़ दिया, जिससे लोग इन सभी दिव्यौषधियों से सम्पर्कित होते रहें और उनसे निकलने वाले रोग निरोधी प्रभावों से स्वस्थ बने रहें। एक श्लोक है—

**समुद्रवसना देवी पर्वतस्तन मण्डले।**
**विष्णुपत्नी नमस्तुभ्यं पाद स्पर्शयते क्षमः।।**

पृथ्वी को विष्णु-पत्नी की संज्ञा दी गयी है और "समुद्र वसना" भी कहा गया है। इसके द्वारा स्पष्ट होता है, कि पृथ्वी समुद्र से परिवेष्ठित है, अतः भू-भाग की तरह जल भाग का भी हमारे जीवन में अत्यधिक महत्त्वपूर्ण स्थान है।

मानव "थलचर" प्राणि है, अतः वह पृथ्वी पर पाये जाने वाले पादपों और पशुओं का ही प्रयोग अधिकतर करता है। जबकि वास्तविकता यह है, कि इस पृथ्वी पर पचहत्तर प्रतिशत भाग जल है और पच्चीस प्रतिशत भाग थल। थलचर होने के बाद भी मानव ने जल में अर्थात् सागर के आगोश में छिपी असंख्य अमूल्य सजीव और निर्जीव सम्पदाओं से भी अपने-आप को जोड़ा। विभिन्न पौराणिक ग्रन्थों यथा— यूनानी एवं सिद्धा पद्धति, भाव-प्रकाश निघण्टु, द्रव्य गुण विज्ञान, नादकर्णी आदि साहित्यों में सागरीय जीवों तथा वनस्पतियों का औषधियों के रूप में प्रयोग करने का वर्णन मिलता है। हां! यह बात अवश्य है, कि साधनों के अभाव में समुद्र तट से लेकर समुद्र के गर्भ तक के औषधि गुणों से युक्त पदार्थों का संग्रह वे नहीं कर सके।

वर्तमान समय में कुछ चिकित्सकों का ध्यान इस तरफ है, किन्तु अभी तक वे किसी औषधि का विकास नहीं कर सके— जहां तक मेरी जानकारी है।

पौराणिक कथाओं में वर्णित समुद्र-मन्थन की कथा यों ही नहीं है, अपितु इससे ज्ञात होता है, कि हमारे पूर्वज सागर में छिपी सम्पदा के बारे में जानकारी रखते थे और कुछ विशिष्ट क्रियाओं के माध्यम से उन्होंने समुद्र के गर्भ में छिपे चौदह रत्नों को ढूंढ निकाला, जो आज भी मानव के लिए अत्यधिक उपयोगी हैं, यही कारण है कि उन्होंने सागर को 'रत्नाकर' शब्द से सम्बोधित किया।

विभिन्न आयुर्वेदज्ञ धन्वन्तरी, चरक, सुश्रुत आदि की तरह यूनानी चिकित्सक "हकीम मुहम्मद शरीफ खान", "इब्न-अल-बैता", "अविशिना" एवं "रहजेज" का नाम उल्लेखनीय है, इनका भी आयुर्वेद के क्षेत्र में बहुत बड़ा योगदान है, इन्होंने भी समुद्री वनस्पतियों एवं जीवों से चिकित्सा के बारे में वर्णन किया है, इनके अतिरिक्त होम्योपैथिक चिकित्सा के जनक "सैम्यूल हैनीमैन" ने भी समुद्र उद्गम से प्राप्त औषधियों का प्रयोग होम्योपैथी में किया है।

समुद्र से ही चौदह रत्नों में धन्वन्तरी एवं चन्द्रमा की उत्पत्ति भी मानी गई है। चन्द्रमा समस्त औषधियों के स्वामी कहे गये हैं, क्योंकि उनकी शीतल किरणों से औषधियों में विभिन्न अमृतमय रस उत्पन्न होते हैं। इस प्रकार यह रस भी समुद्र के तेजोअंश माने गये हैं, अतः आयुर्वेद में समुद्र से उत्पन्न होने वाले प्रमुख द्रव्यों का चिकित्सकीय दृष्टिकोण से उपयोग किया जाता है। समुद्र से प्राप्त विभिन्न वनस्पति, मछली, केकड़े आदि तथा रत्नों में शंख, शुक्ति, मोती, शम्बूक आदि का भी प्रयोग किया जाता है, इसी प्रकार समुद्री फेन तथा समुद्र से प्राप्त लवण का भी चिकित्सा के लिये उपयोग किया जाता है।

इन विभिन्न प्रकारों के आधार पर कुछ प्रमुख औषधियों का वर्णन निम्न प्रकार है—

## समुद्र का पानी–

आयुर्वेद ग्रन्थों में वर्णित है, कि समुद्र के पानी से कुष्ठ रोग तथा पाचक नली के घाव का सफल उपचार किया जाता है।

## मोती एवं शुक्ति–

इनका प्रयोग आयुर्वेद चिकित्सा के अन्तर्गत मोती भस्म, मोती पिष्टी, मुक्ता-शुक्ति भस्म, मुक्ता शुक्ति पिष्टी के रूप में आज भी बाजार में उपलब्ध है। इनका प्रयोग शारीरिक पुष्टि प्राप्त करने के लिये किया जाता है तथा बवासीर, खांसी एवं क्षय आदि रोगों के उपचार में भी प्रयोग किया जाता है।

शुक्ति (OYSTERS) के सेल के द्वारा एक विशेष प्रकार का लेप तैयार किया जाता है, जिससे हाथ-पैर में पड़ी दरारों का निश्चित उपचार होता है। शुक्ति भस्म अतिसार (CHRONIC INTESTINAL DISORDER) दीर्घ स्थायी आंत



अव्यवस्था के उपचार हेतु प्रयोग होता है।

## घोंघा, कौड़ी, शंख –

घर-घर में विभिन्न मांगलिक अवसर पर गुंजरित होने वाली शंख ध्वनि से प्रत्येक भारतीय परिचित है ही, किन्तु यह बात बहुत कम लोगों को पता है, कि शंख की विभिन्न जातियों का प्रयोग औषधि के रूप में भी प्राचीन काल से किया जाता रहा है। सिद्धा पद्धति के अनुसार खांसी, आमाशय अव्यवस्था तथा टांसिल के बढ़ने पर, आंख की बीमारियों एवं बुखार आदि के निदान हेतु भी शंख भस्म का प्रयोग किया जाता है।

## प्रवाल–

प्रवाल की कई जातियां व प्रजातियां पायी जाती हैं, इसमें 'मिली पोरा' नामक जाति के प्रवाल का प्रयोग शुगर, चर्म रोग तथा मूत्राशय से सम्बन्धित विभिन्न रोगों के उपचार हेतु किया जाता है। इस प्रकार की औषधि ज्ञान का विवरण थाग राजन १९६८ द्वारा प्राप्त होता है।

## अम्बर–

'अम्बर' नामक औषधि नर ह्वेल की आंतों से उत्सर्जित एक ठोस पदार्थ होता है, इसका प्रयोग आयुर्विज्ञों ने विभिन्न बीमारियों को समाप्त करने के लिये किया है। याद्दाश्त वृद्धि, काम-वासना वृद्धि, शुक्राणु वृद्धि किसी भी प्रकार की शक्ति हीनता, फेफड़ों की बीमारियां, लकवा, जोड़ों के दर्द, बुखार, कृष्ता एवं कुमा आदि रोगों के उपचार हेतु अम्बर का प्रयोग होता है।

## सीपियां–

इसे समुद्र में पायी जाने वाली 'कटल' नामक मछली के द्वारा तैयार किया जाता है। इस औषधि का प्रयोग स्त्रियों की बीमारियों को समाप्त करने के लिए लाभदायक होता है। स्त्रियों की ये बीमारियां निम्नवत् हैं— १. रक्त प्रदर २. रजोधर्म के समय दर्द ३. योनि के ऊपरी भाग में फुंसियां एवं दर्द ४. गर्भ स्राव ५. जरायु की बीमारियां ६. श्वेत प्रदर ७. प्रमेह ८. अजीर्ण ९. चर्म रोग एवं कब्जियत आदि में इसका प्रयोग लाभकारी होता है।

## लिनेरिया–

समुद्र में एक टोड पाया जाता है, जिसके द्वारा यह औषधि तैयार की जाती है। इस औषधि का प्रयोग जीभ के पक्षाघात, धनुषटंकार, पेशाब न रोक पाना, मूत्राशय की जलन, मितली, मुख से लार बहना, डकार आना आदि बीमारियों के निदान हेतु किया जाता है।

## ओलियम जैकॉरिस–

'कॉड' नामक मछली समुद्र में पायी जाती है, इस मछली के यकृत से यह औषधि बनती है। इसका प्रयोग आयोडीन की कमी से होने वाले रोगों के लिए किया जाता है। इस औषधि का प्रयोग मुख्यतः यकृत रोग, पाचन तंत्र का विकार, हिमोग्लोबीन की कमी, कण्ठमाला, दुबलापन, सुखण्डी, हड्डी की बीमारी एवं पुराना अतिसार आदि में किया जाता है।

## ऐस्टिरियस रियुबेन्स–

इस औषधि को 'स्टार' नामक मछली के द्वारा बनाया जाता है। इसका प्रयोग स्नायु सम्बन्धी रोग– हिस्टीरिया, स्नायुशूल व स्तन कैंसर के निदान के लिए किया जाता है।

## साइक्यूटा विरोसा–

समुद्र में उत्पन्न 'गुल्म' नामक वनस्पति के अर्क द्वारा इस औषधि को तैयार किया जाता है, जिसका प्रयोग हिचकी, धनुषटंकार, चिहुकबाइ, मेनिन्जाइटिस, मस्तिष्क झिल्ली की प्रदाह, बेहोशी आदि के निदान हेतु किया जाता है।

## ब्रोमियम–

समुद्र के पानी तथा नमकीन झरने के पानी में आयोडिन के साथ ब्रोमियम मिलता है, इसे विभिन्न रासायनिक क्रियाओं से पृथक किया जाता है। इसका प्रयोग प्रमुखता के साथ डिप्थीरिया, हूपिंग खांसी, हत्पिंड की बीमारी, अण्डकोश की बीमारी तथा स्वर यंत्र एवं श्वास नली से सम्बन्धित बीमारियों के निदान हेतु किया जाता है।



## स्क्यूला मारिटीमा–

यह औषधि हृदय, गुर्दे एवं प्लीहा के रोगों को समाप्त करने के लिए उपयोगी है। इसका निर्माण 'सी ओनियन' से होता है।

## फ्यूकस बेसिक्यूलोसस–

मोटापा समाप्त करने के लिए यह एक उपयोगी औषधि है, जो 'सेवार' के अर्क से तैयार की जाती है।

## लाल शैवाल–

समुद्र में पाये जाने वाले इस शैवाल से एक प्रति-जीवाणुक मिश्रण निकाला जाता है, साथ ही ऐसीटेट को भी 'लाल शैवाल' से प्राप्त किया जाता है, जिसका प्रयोग शुक्राणु नाशक के रूप में होता है।

## समुद्र लवण–

यह उदर शूल, अग्निमांध, अजीर्ण, विबंध, उदर रोगहर एवं वातरोगहर के रूप में प्रयुक्त होता है, इसके द्वारा कुष्ठ रोग भी समाप्त किया जाता है।

## समुद्र फेन–

समुद्र फेन का प्रयोग जन-सामान्य में बहुतायत से किया जाता है। किसी भी प्रकार के कान के दर्द को समाप्त करने में यह अचूक औषधि है, इसके द्वारा यकृत व प्लीहा के रोगों का भी निदान किया जाता है।

समुद्र में अनुमानतः पांच लाख से भी अधिक वनस्पति एवं जंतुओं की जातियां एवं प्रजातियां हैं, जिनमें से अभी तक हजारों वनस्पतियों एवं जन्तुओं का औषधि के रूप में प्रयोग होता है, स्थानाभाव के कारण प्रत्येक के बारे में यहां विवरण देना सम्भव नहीं है, अतः कुछेक औषधियों का ही वर्णन किया गया है। इस प्रकार प्राचीन काल में जो समुद्र को 'रत्नाकर' की संज्ञा दी गई, वह यों ही नहीं दी गई, अपितु समुद्र के द्वारा उपलब्ध विभिन्न जीवनोपयोगी पदार्थों के कारण दी गई है।



# नारायण-मंत्र-साधना विज्ञान की

# आजीवन सदस्यता

**सुखद जीवन का एहसास, इस जीवन का सौभाग्य एवं गौरव, आजीवन सदस्यता लेने पर आपको दिया जायेगा सर्वथा मुफ्त उपहार**

1. **समस्त क्रियाओं में सहायक तेजस्वी 'पारद शिवलिंग' उपहार स्वरूप**
2. **'सिद्धाश्रम' आडियो सी.डी., जो आपके घर को मधुर व पवित्र वाणी से शुद्ध, चैतन्य कर देगी**
3. **प्राण-प्रतिष्ठित 'गुरु यंत्र'**
4. **'शिविर सिद्धि पैकेट' ( गुरु मंत्र चादर, धोती, आसन, ताम्र पत्र, माला )**
5. **पूरे समय पत्रिका सर्वथा निःशुल्क आपके घर डाक द्वारा**
6. **अद्वितीय भाग्योदय के लिए 'सूर्यकान्त उपरत्न'**
7. **प्राणश्चेतना युक्त 'पूज्य सद्गुरुदेव एवं पूज्य माताजी का संयुक्त चित्र'**
8. **सदस्य बनने के दो माह के भीतर 'चैतन्य महालक्ष्मी दीक्षा'**

**'नारायण-मंत्र-साधना विज्ञान'** मात्र एक पत्रिका नहीं है, एक रचनात्मक आन्दोलन और ऋषियों द्वारा संस्पर्शित आध्यात्मिक संस्था की गतिविधियों को आगे बढ़ाना भी है और पूज्य गुरुदेव के समक्ष अपनी शिष्यता को स्पष्ट करना भी है।

केवल **7777/- रुपये** (आजीवन सदस्यता शुल्क के रूप में) यदि एक मुश्त में सम्भव न हो, तो तीन किस्तों में जमा कराने की सुविधा भी है।

**नोट- बिना उपरोक्त उपहारों के भी केवल 3000/- रुपये द्वारा आजीवन सदस्यता उपलब्ध है।**

# अनमोल धरोहर

पूज्यपाद गुरुदेव के वाणी में श्रेष्ठतम ज्ञान का संग्रह . जिसके श्रवण मात्र से जीवन में आनन्द व्याप्त होने लगता है . . . जीवन के रहस्य को उजागर करता हुआ, अद्वितीय संग्रह . . . सिर्फ आपके लिए ही नहीं अपितु आपकी आने वाली पीढ़ियों के लिए संजोकर रखने वाली अमूल्य धरोहर है . . .

**(जो नये रूप में अभी-अभी तैयार हुई हैं।)**

| | | |
|---|---|---|
| **गुरु वाणी** | **गुरु हमारी जाति है** | **सांस सांस में गुरु बसे** |
| **गुरु बिन रह्यो न जाय** | **गुरु हृदय स्थापन प्रयोग** | **गुरु पूजन** |
| **ध्यान योग** | **साधना सूत्र** | **अष्ट सिद्धि** |
| **तन्त्र रहस्य** | **महालक्ष्मी साधना** | **अक्षय पात्र साधना** |
| **कायाकल्प** | **ॐ मणि पद्मे हुं** | **ध्यान, धारणा और समाधि** |

## और ये दिव्यतम कैसेट्स . . . .

| | | |
|---|---|---|
| शिव सूत्र | कालज्ञान प्रयोग | सशरीर सिद्धाश्रम प्राप्ति प्रयोग |
| शिव पूजन | कालज्ञान विवरण | पाशुपतास्त्रेय प्रयोग (3 भाग) |
| पराविज्ञान | दुर्लभ गुरु भजन | निखिलेश्वर महोत्सव (6 भाग) |
| संध्या आरती | हिप्नोटिज्म रहस्य | मैं खो गया तुम भी खो जाओ |
| पारद विज्ञान | गुरु साधना चिन्तन | मैं अपना पूर्व जीवन देख रहा हूं |
| पूर्णत्व सिद्धि | ब्रह्माण्ड भेदन प्रयोग | सहस्राक्षी लक्ष्मी विवेचना एवं प्रयोग |
| राजयोग दीक्षा | प्राणतत्त्व जागरण प्रयोग | शरीरस्थ देवता स्थापन सिद्धि प्रयोग |
| निखिल स्तवन | षोडशी त्रिपुर साधना | मनोकामना पूर्ति प्रयोग एवं गुरु पूजन |
| लक्ष्मी मेरी चेरी | पारदेश्वरी लक्ष्मी प्रयोग | पारदेश्वर शिवलिंग पूजन तथा रसेश्वरी दीक्षा |
| पूर्णत्व ब्रह्म दीक्षा | मनोकामना पूर्ति प्रयोग | |
| कुण्डलिनी योग | पूर्ण पौरुष प्राप्ति प्रयोग | |

**सम्पर्क**

डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाई कोर्ट कॉलोनी, जोधपुर (राज.), फोन : 0291-५३२२०९

**सिद्धाश्रम**,306, कोहाट एन्क्लेव, पीतमपुरा, दिल्ली, फोन : 011-7182248, फेक्स: 011-7196700

# ज्ञान और चेतना की अनमोल कृतियां

## पूज्यपाद गुरुदेव

## डॉ. नारायण दत्त श्रीमाली जी

## द्वारा रचित अनमोल ग्रंथ . . .

| | | | |
|---|---|---|---|
| कुण्डलिनी यात्रा | | दैनिक साधना विधि | 30/- |
| मूलाधार से सहस्रार तक | 150/- | झर झर अमरत झरै | 30/- |
| फिर दूर कहीं पायल खनकी | 150/- | तांत्रोक्त गुरु पूजन | 30/- |
| गुरु गीता | 150/- | गुरु सूत्र | 30/- |
| ज्योतिष और काल निर्णय | 150/- | मैं बांहे फैलाये खड़ा हूं | 20/- |
| निखिलेश्वरानन्द स्तवन | 120/- | सिद्धाश्रम साधना सिद्धि | 20/- |
| हस्तरेखा विज्ञान | | गुरु संध्या | 20/- |
| व पंचांगुली साधना | 120/- | अप्सरा साधना | 20/- |
| ध्यान, धारणा और समाधि | 150/- | दुर्लभोपनिषद | 20/- |
| निखिल सहस्रानाम | 96/- | बगलामुखी साधना | 20/- |
| विश्व की अलौकिक साधनाएं | 96/- | धनवर्षिणी तारा | 20/- |
| निखिलेश्वरानन्द शतकम | 75/- | महाकाली साधना | 20/- |
| अमृत बूंद | 60/- | शिष्योपनिषद | 20/- |
| स्वर्ण तंत्रम | 60/- | भुवनेश्वरी साधना | 20/- |
| लक्ष्मी प्रासि | 60/- | दीक्षा संस्कार | 20/- |
| निखिलेश्वंर चिन्तन | 40/- | षोडशी त्रिपुर सुन्दरी | 20/- |
| सिद्धाश्रम का योगी | 40/- | हंसा उड़हु गगन की ओर | 20/- |
| निखिलेश्वरानन्द रहस्य | 40/- | साधना एवं सिद्धि | 15/- |
| आधुनिक हिप्नोटिज्म | | गुरु और शिष्य | 15/- |
| के १०० स्वर्णिम सूत्र | 60/- | नारायण सार | 15/- |
| प्रत्यक्ष हनुमान सिद्धि | 40/- | नारायण तत्व | 15/- |
| भैरव साधना | 40/- | गुरुदेव | 15/- |
| स्वर्णिम साधना सूत्र | 40/- | सिद्धाश्रम | 15/- |
| मातंगी साधना | 40/- | दीक्षा | 15/- |

सम्पर्क

डॉ. श्रीमाली मार्ग, हाईकोर्ट कॉलोनी, जोधपुर फोन0291-432209, फैक्स : 0291-432010

**सिद्धाश्रम**, 306 कोहाट एन्क्लेव, पीतमपुरा, नई दिल्ली फोन :011-7182248, फैक्स : 011-7196700



पूज्य गुरुदेव अरविन्द श्रीमाली जी

मानव की संरचना विश्व में प्रभु की अलौकिक कृति है, जिसे विज्ञान समझ नहीं पाया है, और मानव को पूर्ण रूप से समझने के लिये उसके अन्दर के सातों द्वारों को समझते हुए सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड को अपनी आँखों में संजोना है।

इसके लिए "ऊर्ध्वपात क्रिया", "दिव्य नेत्र प्राप्ति" जिससे ब्रह्माण्ड को सम्पूर्णता के साथ देख सके, और श्रीमद्भगवद् गीता में अपने अन्दर स्थित ब्रह्माण्ड को साक्षात् अपने नेत्रों से देख सके, तभी वह "पूर्ण पुरुष" सोलह कला पूर्ण व्यक्तित्व एवं ब्रह्माण्ड को सम्पूर्णता के साथ देखने, परखने और हस्तक्षेप करने का अधिकारी बन सकेगा, तभी वह जन्म–मरण के रहस्यों को पूर्णता के साथ समझ सकेगा। अपने ढंग की अद्वितीय और सम्पूर्ण कालखण्ड को समेटती हुई एक अद्वितीय कलाकृति, श्रेष्ठतम् ग्रन्थ डॉ॰ श्रीमाली जी की सशक्त लेखनी से लिखित।

कुण्डलिनी का प्रारम्भ पुरुष से होता है, तो समापन ब्रह्माण्ड से ... और यही पूर्ण पुरुष की, कालजयी पुरुष की प्रक्रिया है, पर केवल मूलाधार से सहस्त्रार तक की यात्रा से ही पूर्णता प्राप्त नहीं हो सकती, जब कि वह प्रकृति से पूर्ण तादात्म्य स्थापित कर शरीर स्थित अमृतघट की संरचना समझ न ले, पहिचान न ले, उसका पूर्ण रुप से अमृत रसास्वादन न कर लें। इसीलिए योगी, यति, साधु, सन्यासी अपूर्ण से रहे, क्योंकि उन्होंने मूलाधार से सहस्त्रार तक तो समझने की कोशिश की, पर अमृत घट को न तो पहिचान सके, और न अमृत का रसास्वादन कर सके, इसीलिए वे "सहस्त्रार-यात्रा" न "मृत्यु-यात्रा" कर सके, और काल के गर्भ में समाते गये। इस ग्रन्थ में पहली बार मानव का प्रकृति से पूर्ण तादात्म्य स्थापित करते हुए उसे अमृत घट की पहिचान दी है, अमृत पीने की विधि समझाई है, और "मृत्योमअमृतं गमय" की ओर पूर्णता के साथ पहुँचाया है। अपने ढंग का शोधपूर्ण, तथ्य परक, अद्वितीय, डॉ. श्रीमाली की सशक्त लेखनी से लिखित दुर्लभ एवं अद्वितीय कृति, इस युग का श्रेष्ठतम ग्रन्थ... कुण्डलिनी यात्रा... मूलाधार से सहस्त्रार तक... प्रकृति से पुरुष बनने हेतु अमृतघट पहिचान एवं सम्पूर्ण कालपुरुष का साक्षीभूत व्यक्तित्व, इस युग की श्रेष्ठतम अद्वितीय कृति डॉ. श्रीमाली की सशक्त कृति।



